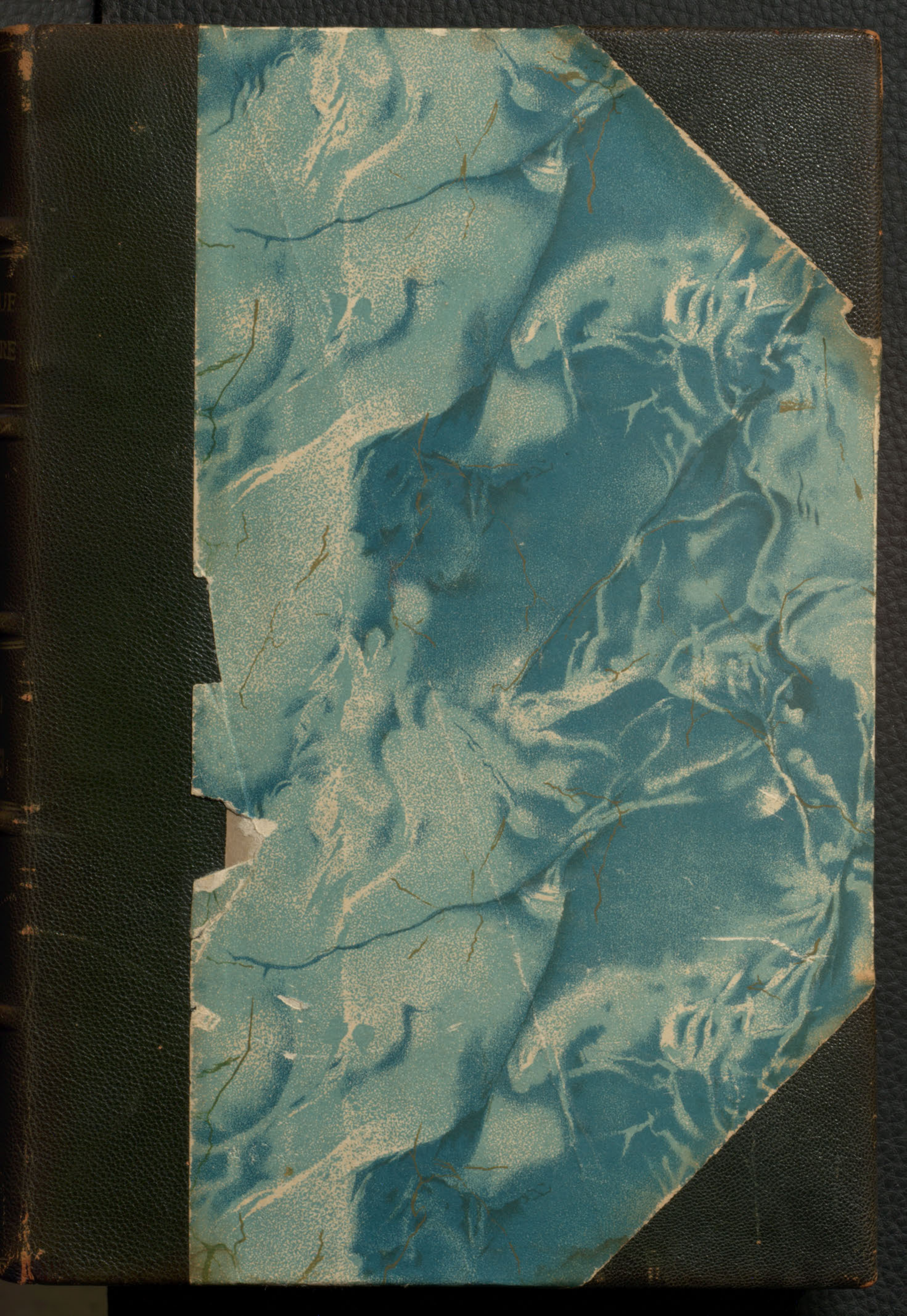
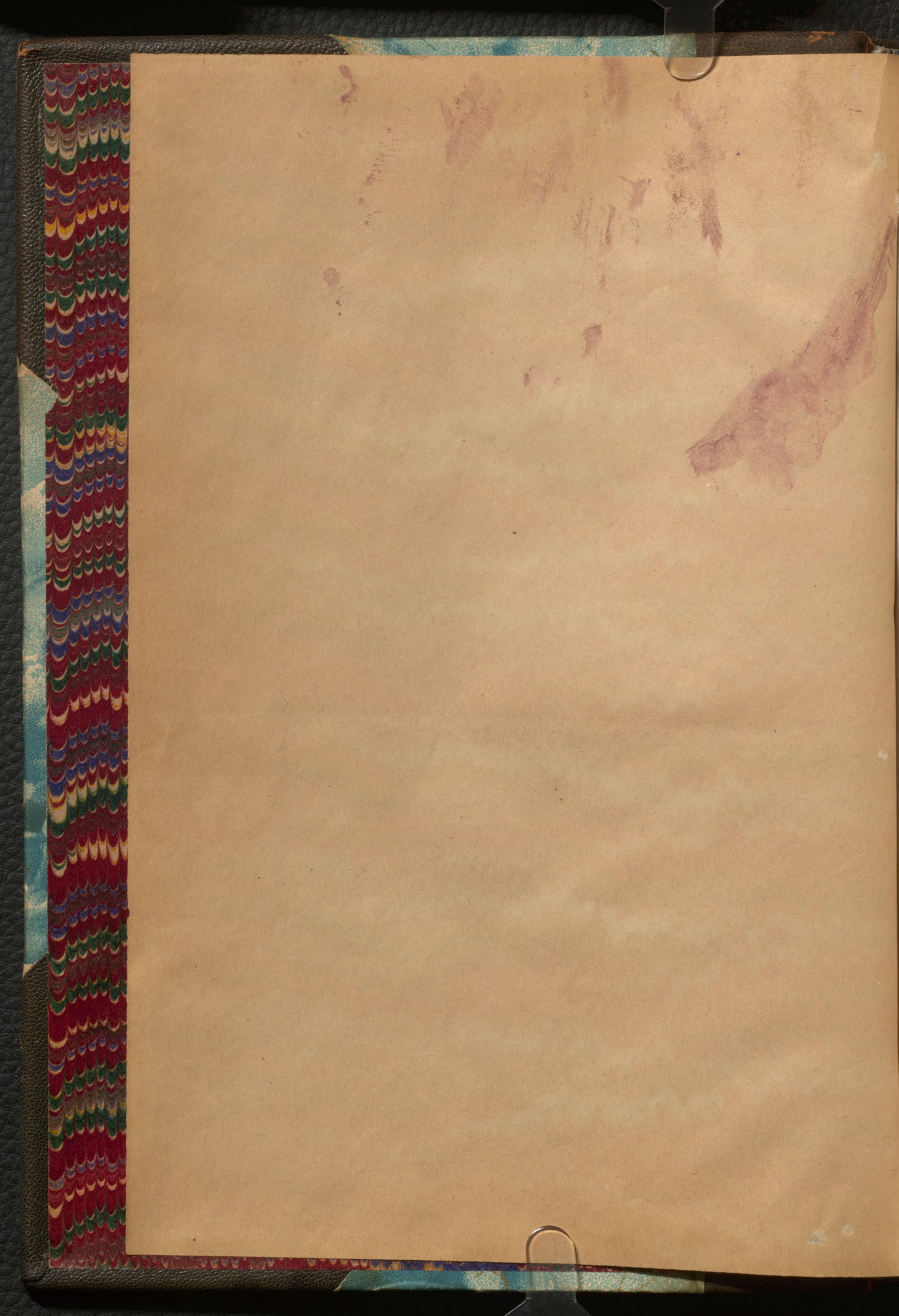


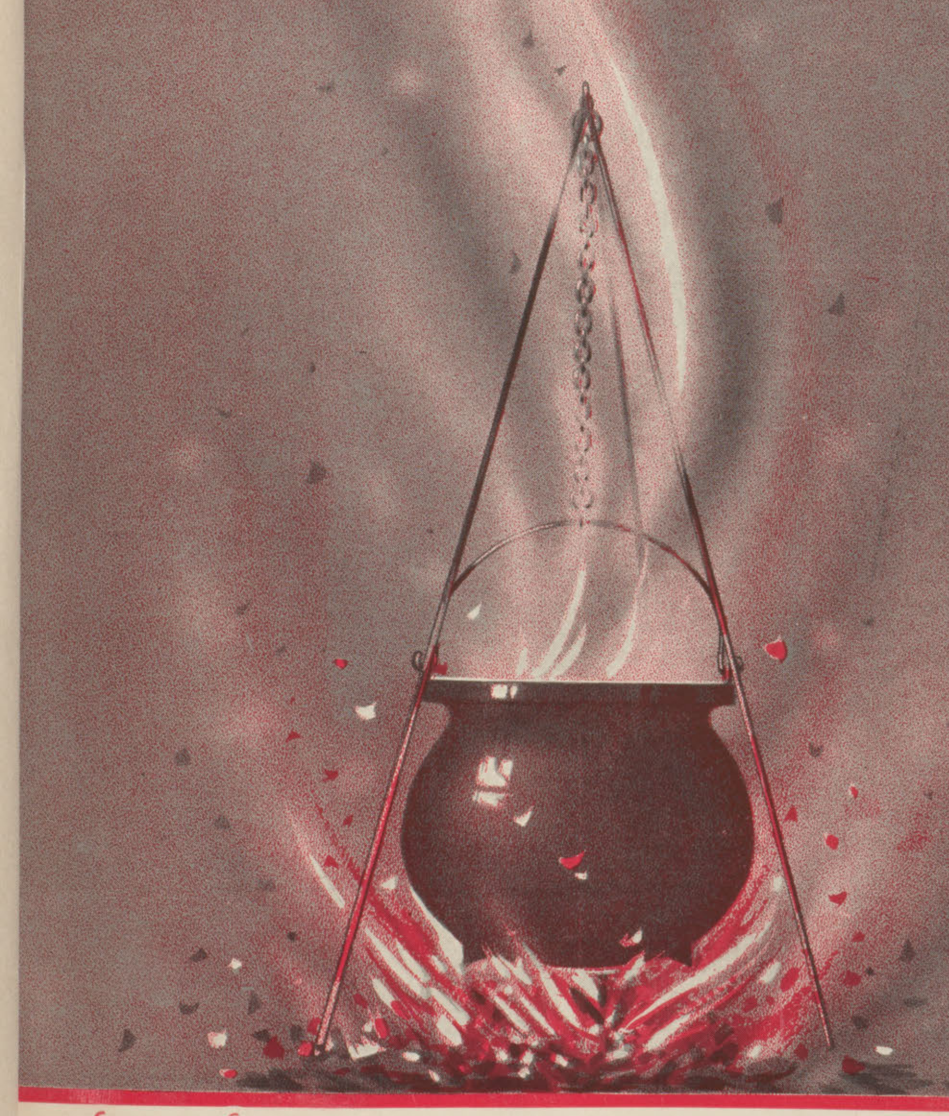






novembre 1932 Vol. 3 - No 1 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



2, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



JOCKEY'S ROSE COCKTAIL

Un trait de jus d'orange
Un trait de jus de citron
Un demi-verre à liqueur Vermouth français
Un demi-verre de Vermouth Turin
Un demi-verre de Cognac
Un demi-verre de Gin Hills & Underwood

Glace pilée—remuer—zeste de citron.





Trois Noms ! !

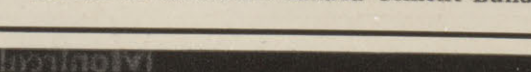
parmi les marques fameuses

de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

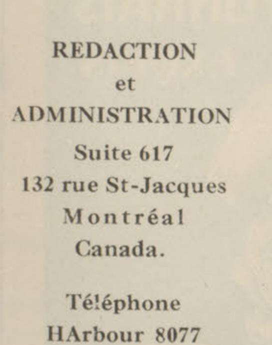
Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips



la · revue · culinaire

Vol. 3. Numéro 1. 15 NOVEMBRE 1932 Prix du numéro: 15 cents

GASTON BOINNARD
Editeur



REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS
Un an..........$1.50

Etats-Unis
Un an..........$2.00

Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



Un Ginger Ale de Luxe

Pour compléter votre repas, Gourmets ! Exigez que l'on vous serve le

KING'S COURT
SEC

Il est vraiment délicieux et sa présentation est selecte

K. C. Beverages Ltd., Montreal, Canada
TEL. LANCASTER 4141



CRescent 8609

3547
Avenue du Parc

"Au Petit Duc"

Pâtisserie Française

Spécialités:
Réception de Mariage
Buffet Dansant
Anniversaire de Mariage



Marque  enregistrée

Visitez

notre département d'Hôtel, spécialisé pour tous les articles en usage dans les Hôtels, Restaurants, Institutions.

Vaisselle
Coutellerie
Articles de Cuisine
Verreries

Cassidy Limitée

51, St-Paul Ouest **Tél.: LAnc. 3201**

Demandez notre Catalogue: Hôtel No H-62

LE FLAN LYONNAIS

LA PLUS GRANDE MARQUE FRANCAISE D'ENTREMETS

C'est une crème renversée, composée de produits *absolument purs, sans gélatine.*

Facile à préparer, elle se vend aux parfums suivants:
CACAO - MOKA - VANILLE



En vente dans les principaux magasins "VICTORIA" *et dans toutes les bonnes maisons d'alimentation.*

Mode d'emploi du Flan Lyonnais

1o.—Verser le contenu en remuant dans une chopine de lait bouillant.

2o.—Laisser bouillir exactement 5 minutes en remuant.

3o.—Verser le tout dans un moule caramélisé.

4o.—Refroidir, sans remuer, 2 heures environ ou glacer.

5o.—Démouler, servir, déguster.

LE FLAN LYONNAIS
est le préféré des Maîtres Queux

Recommandé spécialement par M. Gaston Boinnard



Valeur nutritive des fruits

La rencontre du premier homme avec le premier fruit fut, comme on le sait, suivie d'effets funestes.

Il y a longtemps que la réhabilitation de la pomme est chose faite et avec elle, ont été réhabilités les principaux fruits que la terre maternelle nous prépare, chaque année, en ses laboratoires secrets.

Les fruits se présentent à nous dans un état de pureté remarquable; ils sont entourés d'une enveloppe qui préserve de toute contamination cette pulpe qui contient les sucs les plus délicieux.

On reproche aux fruits leur importante proportion d'eau, en effet, certains en contiennent de 70 à 85 pour cent. Sait-on que le lait de vache, qui est, à juste titre, considéré comme un aliment très nutritif, et qu'on impose souvent aux malades comme régime exclusif, et parfois pendant des semaines, contient plus de 87 pour cent d'eau; la viande de veau, la chair de canard, du lapin, du pigeon, de la perdrix, en contiennent plus de 82 pour cent.

Les fruits renferment une certaine proportion d'albumine, il y en a beaucoup plus dans une livre de raisins que dans un oeuf. Une livre de pruneaux contient autant d'albumine que trois oeufs.

La grande valeur des fruits réside surtout dans les sucres qu'ils contiennent et qui en font des aliments énergetiques de tout premier ordre: une livre de prunes fournit 380 calories, une livre de figues fraîches, 405 calories; ceux des aliments sont donc plus énergetiques que le lait qui en fournit que 335 à 350 en proportion.

Les autres fruits aqueux, à l'exception du raisin qui ne fournit que 85 calories et les fraises qui en donnent 220 à la livre, se rapprochent des autres chiffres fournis par l'analyse du lait.

On trouve dans les fruits: de l'eau, des acides, du sucre, des sels minéraux et de la pectine.

Leur similitude de composition leur assure une communauté d'action; ils sont diurétiques par l'eau qu'ils contiennent et régénérateurs d'énergie par leur sucre.

La valeur nutritive et médicamenteuse des fruits est d'autant plus grande qu'ils sont consommés frais et murs.

Les pommes et les poires sont recommandées pour les coliques hépatiques; le cidre, dérivé de la pomme, est bon pour l'arthritisme; les prunes sont diurétiques; les fraises sont excellentes contre la goutte et le rhumatisme, elles ont cependant un inconvénient, elles donnent sur certains sujets de l'urticaire ou des poussées d'eczéma; les raisins agissent sur le foie, les reins et l'intestin, ils en régularisent le fonctionnement.

Les fruits de nos vergers devraient être consommés en abondance tout le long de l'année, sous forme crue ou sous forme de compote; il faudrait, dans leur usage, se conformer aux dons de chaque saison pour en tirer grand profit.

Nous devons toute notre reconnaissance envers la bonne nature qui répand sur terre des fruits délicieux pour le plus grand bienfait des humains.

Histoire vécue

Une aimable lectrice nous communique une anecdote très intéressante, voici:

Dernièrement, à Montréal, on donnait une réception chez Madame X; une amie de la maison fut agréablement surprise de voir, sur la table, des crèmes à la glace, sous différentes formes: pêches, poires, oranges, etc.....

—Mon Dieu que c'est charmant! dit-elle à l'hôtesse, où vous êtes-vous procuré ces jolies choses?

—Mon Dieu c'est très simple! recevez-vous la Revue Culinaire?

—Oui, certainement!

—Lisez-vous les annonces?

—Pas toujours.

—C'est un tort! Moi je n'en manque pas une. Il y a quelque temps la Maison Joubert annonçait ces ravissantes crèmes à la glace que vous voyez sur la table, j'ai immédiatement téléphoné pour faire un essai et depuis il est bien rare que je n'offre pas ces aimables choses lorsque je reçois des amis.

Morale: On a tout lieu de croire que l'amie de Madame X lit maintenant toutes les annonces de la Revue Culinaire.

Gaston BOINNARD.

Un pape gastronome

Depuis des siècles on recherche les moyens de prolonger la vie. Le pape Léon XIII, de grande mémoire, qui vécut presque centenaire, nous a laissé en latin les moyens de se conserver sain et vigoureux jusqu'à l'extrême soir de la vie.

"Tout d'abord, l'hygiène dans la propreté.

"La table, toujours bien servie, dressée sans luxe.

"Boire les vins purs, car ils mettent la joie dans l'âme et débarrassent des soucis.

"Le pain fait avec des blés sans tare.

"De préférence manger la viande de bœuf, d'agneau, de poulet.

"Les œufs frais gobés ou sur le plat.

"Le lait nous a nourri enfant, vieillard vous y retrouverez des forces.

"Le chou doucereux, les légumes tendrement cueillis, les fruits à leur maturité, surtout les douces pommes rubicondes."

• • •

Après une journée de chasse, deux chiens se trouvent côte à côte au coin de la cheminée, devant le grand feu de branchages flambant clair.

—C'est embêtant, dit Tom à Dick, en se léchant une patte, mon maître ne tue pas une seule pièce, et il m'a encore envoyé deux grains de plomb aujourd'hui.

—Bah! répond Dick, il n'y a qu'une chose bien simple à faire. Trouve le moyen de te déguiser en lièvre: tu es sûr qu'il ne te touchera jamais.

La Revue Culinaire Instructive

Les menus.—

En dehors des régimes qui nous sont dictés par notre propre hygiène, il existe des régimes appropriés à telle ou telle occasion de la vie. Ces régimes, véritables clichés dont on se sert chaque fois que l'on veut traiter des hôtes plus ou moins importants, sont un esclavage auquel le monde entier se soumet. Ces régimes passagers qui reviennent, toujours les mêmes, dans les mêmes circonstances, sont les menus officiels.

La gastronomie doit se révolter contre ces menus obligatoires qui ne sont jamais appropriés à la psychologie des hôtes qui les subissent. Souvenez-vous d'un de ces dîners durant lesquels, par politesse, vous avez dû subir la bisque d'écrevisse, le relevé, les entrées, le rôti, les entremets, la glace à la pistache suivie du camembert, ainsi que les bananes escortées par des petits fours qui circulent de mains en mains sans trêve ni repos. Le café tiédasse bu au salon n'a eu aucune peine à faire passer le goût uniforme de tout ce qu'on a mangé. Fort heureusement, une liqueur monastique quelconque apporte parfois un peu de parfum de la montagne à la médiocrité de nos impressions gustatives.

Laissez aux restaurateurs pour noces le soin de régler, dans leurs trop classiques laboratoires, la marche triomphale de leurs erreurs gastronomiques et gardez votre propre initiative pour recevoir vos amis. Ne recevez qu'eux seuls; vous n'aurez toujours qu'à vous en louer.

Ayez-en beaucoup, mais ne les recevez pas tous à la fois; huit ou dix personnes autour de votre table, toutes se connaissent très bien, vieux camarades, anciennes connaissances ayant des idées voisines, sinon communes.

Quelques minutes avant l'heure indiquée, vous verrez arriver vos convives pressés, joyeux. Une exclamation joviale, une fraternelle étreinte marquera l'entrée de chacun; les dames seront heureuses de voir leurs époux joyeux et, lorsque l'huis de la salle à manger s'ouvrira, nul cérémonial rigide ne poussera les hôtes vers la table. La conversation n'aura pas de peine à s'amorcer: elle n'aura qu'à continuer. Seule, la joie de manger viendra s'ajouter à celle de l'agréable rencontre.

Les invités savent qu'ils sont venus, non seulement pour se voir, mais pour manger. N'ayons pas de fausse honte, déclarons que nous avons très faim, disons même à notre hôte que notre précédent repas fut très léger et nous lui ferons un plaisir immense. Extériorisons notre bonheur, réclamons bien fort une troisième édition d'un plat que nous avons goûté, et s'il n'en reste plus, faisons un joyeux reproche à notre hôte; ce reproche vaudra toutes les louanges de la terre.

Les prétextes pour convier nos amis à notre table sont nombreux: la fête de l'un, l'anniversaire d'un souvenir commun, le passage d'un camarade par le lieu de résidence, quelquefois tout simplement le bonheur de procurer à quelques amis le plaisir de se rencontrer.

Dans l'invitation que nous leur envoyons, n'omettons jamais de faire savoir avec qui nous les réunissons. Ils savent d'avance qu'ils mangeront bien; ils doivent savoir aussi dans quelle atmosphère ils ressentiront toutes les joies de la bonne table.

Connaissant vos amis, vous connaissez leurs goûts. Si vos hôtes sont bien assortis, ils ont certainement un goût commun qui représente la moyenne de ce qu'ils aiment. Cette moyenne, qui est celle de vos invités de demain, sera peut-être tout-à-fait différente la semaine suivante, le jour où vous convierez à votre table un autre groupe d'amis. Le dîner que vous servirez demain ne devra donc pas être semblable à celui que vous donnerez la semaine prochaine. Le menu doit être l'expression du goût moyen de nos invités. Or, on peut toujours caractériser, synthétiser ce goût moyen par un plat, par une préparation culinaire. Ce plat devra être le point culminant de votre menu. Tout ce qui précède doit tendre uniquement à préparer nos sens pour la dégustation de ce plat; tout ce qui suit devra simplement atténuer nos impressions, de façon à ce que nous n'ayons pas trop de regret de n'en plus manger. Tel doit être l'ordonnance d'un repas d'amis.

Nous sommes loin de la défilade somptueuse d'un dîner officiel, d'un de ces repas stupides où on annonce des "entrées" et jamais de "sorties" et où les entremets se trouvent à la queue de tous les mets. Ecrivez à vos amis: "Viens déjeuner dimanche avec X... Y... Z... Je te promets un civet de canetons dont tu te souviendras longtemps. Donc, à dimanche-midi—sans retard."

Dès le jour de l'envoi de cette invitation, vous devez penser à votre civet, penser au vin que vous mettrez dans la sauce, rêver à la bonne bouteille qui l'accompagnera. Quand vous aurez sous la main vos vins, vos canetons, vos

épices bien choisies, le déjeûner sera virtuellement prêt.

Votre civet sera exquis, c'est certain, car vous y mettrez tout votre art, toute votre science, tout l'amour-propre qu'on vous connaît et toute la joie de faire plaisir à vos amis. Vous les avez invités à manger un civet, il doit être copieux! Ils doivent en prendre, en reprendre, en réclamer de nouveau. S'il tarde à paraître sur la table, si les entrées sont trop nombreuses, ils protesteront et demanderont à grands cris: "le civet!"... Et ce civet, qui dans un repas officiel n'est qu'une entrée, devient chez vous un monument. Grâce à votre civet, vous ferez des heureux; et, plus tard, se rencontrant un jour, deux de vos anciens convives se diront: "Te souviens-tu de ce civet que nous avons mangé chez X...? On a bien vieilli depuis! Tes cheveux ont blanchi....." Votre civet sera devenu un point dans l'espace et dans le temps.

Oui... mais ce civet, comment sera-t-il amené? Oh! bien simplement. Quelques huîtres pour se "faire la bouche", des œufs brouillés aux pointes d'asperges, pour "l'entretenir"; quelques jeunes truites au bleu arrosées de beurre bien frais; le civet; des laitues braisées servies entières sur des croûtons, reposant eux-mêmes sur un lit très mince de petits pois. Des noisettes d'agneau grillées vous feront, par leur saveur un peu forte, oublier momentanément, sans trop de regret, la caresse du civet. Un bon fromage, une bonne tarte aux fruits très croustillante et vos invités réclameront le café *dans la salle à manger* pour faire durer encore quelques instants les douces jouissances qu'ils ont éprouvées.

Le civet et le bon Pommard qui lui servait de satellite ont été le point culminant de votre repas. Si vos hôtes sont des chasseurs enragés, ce point culminant sera quelque râble de jeune lièvre rôti à la broche devant un feu de sarments et arrosé continuellement de crème toute blanche prenant au feu la couleur dorée caractéristique du beurre naissant. Vous servirez le râble bien mariné, bien rôti, bien arrosé de sauce crémeuse et flanqué d'un hachis de betteraves rougies et aigries par la marinade. De petits homards grillés, bien épicés, seront plus adéquats que les truites et de bons petits rognons embrochés et grillés tout entiers remplaceront les noisettes d'agneau.

Si vous recevez des dames, excitez leur curiosité par une cuisine exotique; commencez par un pilaf persan, arrivez à une pièce de poisson telle qu'un brochet farci à la juive et finissez par le *chachlik* ou grillade géorgienne. Il leur restera toujours assez de curiosité pour savourer des glaces à la turque et déguster votre café maure.

En résumé, il n'existe pas de menu; celui-ci ne doit être que le reflet de toutes les qualités morales et de toutes les aptitudes physiques de vos invités. Souvenez-vous seulement que

dans tout repas il faut un *point culminant*. On doit y arriver par une courte série de préparations qui tendent à faire ressortir la valeur de cet apogée. On doit finir par une très courte série de mets qui estompent la trop bonne impression qu'il a laissée en nous.

Dans la lecture des menus officiels, il existe cependant, non pas des catégories de plats, mais des groupements se répétant toujours et qui sont le reflet de certaines coutumes. Il est bon de s'y arrêter tant soit peu.

Les hors-d'œuvre

Les hors-d'œuvre sont ce tas de "petits riens" que l'on prend au début du déjeuner. Tant qu'ils ne sont que des "riens" ils ont leur raison d'être. Mais quand ils deviennent un véritable plat: mélange hétérogène de poissons, de viandes, de salades, d'œufs, de légumes.... ils deviennent une hérésie.

Les hors-d'œuvre ont eu la velléité de s'installer en France grâce à la clientèle cosmopolite des brasseries, heureuse de manger beaucoup de ces restants en salade, à peu de frais, et de se contenter, pour la suite de leur repas, d'une grillade mal garnie. Cependant le hors-d'œuvre existe. A-t-il son utilité physiologique? Oui, dans certaines conditions.

Nous avons tâché, dans le chapitre précédent, d'analyser le psychisme de quelques amis qui déjeunent chez un bon camarade. Tous sont heureux de se mettre à table; tous se réjouissent de ce qu'ils vont manger; tous ont l'eau à la bouche! Tous, sans le savoir, sont en pleine activité de sécrétion psychique stomacale. Chez tous, le travail sécrétoire de toutes les glandes digestives est déclanché; tous sont prêts à digérer. Le sentiment du voyageur solitaire qui entre dans une brasserie est tout autre. Il n'a devant les yeux que des tables séparées, des visages inconnus. Il ne voit, de ce qu'il va manger, qu'une description fastidieuse alignée sur la carte: des noms incompréhensibles, et les prix à côté. Il épluche la carte! Le maître d'hôtel, les garçons et le sommelier l'épluchent, lui, à leur tour. L'atmosphère qui l'entoure est tantôt obséquieuse, tantôt d'emblée hostile. Il faut déchiffrer la carte... On n'a pas le temps d'avoir faim; la sécrétion psychique n'existe pas.

Au contraire, si dès son arrivée à la table solitaire, le convive, ou du moins le client, voit devant lui, sur un plateau, une accumulation de petites assiettes multicolores et multi-odorantes; il est tout de suite au fait. Il a faim: sa sécrétion psychique s'établit. Les hors-d'œuvre, à la brasserie, ont donc leur utilité; d'où leur existence.

Biens des gens n'ont pas compris cette nécessité et font aussi, chez eux, exposition de hors-d'œuvre. Les jeunes filles, qui ne vont jamais à la brasserie, sont heureuses d'en connaître un peu les mœurs; les jeunes gens sont tout fiers de suivre la mode du jour, mais le gastronome se défie; il ne touche que légèrement aux hors-d'œuvre et se réserve pour le "manger sérieux".

Laissons donc les hors-d'œuvre à la brasserie où l'on mange mal et, chez nous, mangeons bien, usons peu des hors-d'œuvre, à moins cependant que nous ne recevions à notre table un hôte étranger, originaire d'un pays où les hors-d'œuvre font partie des mœurs nationales.

Les hors-d'œuvre sont d'origine orientale. Le repas des Chinois n'est qu'une suite de hors-d'œuvre; le menu est composé d'une infinité de préparations culinaires servies dans autant de petites assiettes. Le tout est apporté à la fois sur la table; le tout est servi tiède et consommé froid. On goûte à trente plats et on a fini de dîner.

Chercher à comprendre cette psychologie culinaire serait un travail inutile pour nos cerveaux européens. Tel qu'il est maintenant, et même depuis son origine, l'esprit chinois est insondable pour nous. Bien des gens se targuent de comprendre une laque chinoise ou un kakimono japonais; ils ne les comprennent pas. Ils sont impressionnés plus ou moins étrangement par la vue d'une manifestation artistique extrême orientale, mais ils ne la comprendront jamais comme un Chinois ou un Japonais; ils ne feront que l'interpréter à l'européenne. Pourrons-nous jamais comprendre l'âme d'un Chinois cultivé qui fait tuer son père et sa mère, par respect, par amour, parce qu'il veut leur épargner les souffrances de la vieillesse? Nous ne comprenons pas l'âme chinoise, nous ne comprendrons jamais le repas chinois.

Allant vers l'Occident, on trouve les hors-d'œuvre en Perse et surtout en Turquie. Entrez à Constantinople dans un café grec et demandez un "mastique". On vous apporte de suite un petit verre d'eau-de-vie parfumée, un grand verre d'eau bien fraîche tout couvert de buée et, sur un plateau, cinq ou six petites assiettes; ce sont les *mézelés*. Sur chacune, autre chose: olives noires, olives vertes, tout petits poissons fumés, d'autres salés, quelques radis, etc... On boit tout d'abord l'eau-de-vie, d'un trait, on se délecte avec l'eau fraîche et on grignote quelques *mézelés*. On s'est reposé à l'ombre et on rentre chez soi pour dîner. Ainsi se présentent les hors-d'œuvre en Orient.

Comment interpréter leur existence? Par la suprême jouissance de prendre de l'eau bien fraîche et d'en faire alterner chaque gorgée avec un élément qui en rehausse la douce impression.

En Turquie on boit de l'eau toute la journée. Au cours de l'après-midi, on mange, en buvant son eau, de la confiture de roses, des rahat-loucoums, du mahalebi, des glaces parfumées. Toutes ces préparations sont peu faites pour ouvrir l'appétit; au contraire elles tendent, de par les essences qu'elles contiennent, à ralentir la sécrétion des glandes digestives. Aussi,

avant dîner, accompagne-t-on l'eau fraîche de quelques préparations salées et épicées: les mézelés.

En Russie, les mézelés deviennent les *zakouski* et sont une des gloires de la copieuse cuisine russe. Avant de se mettre à table, dans toute maison russe riche ou pauvre (tout ceci se passe avant 1914), les hommes s'approchent d'un guéridon servi dans la salle à manger même, ou à proximité. Sur ce guéridon, on trouve de nombreuses assiettes contenant les zakouski; ce sont, d'après le sens même du mot, des bouchées. Elles sont composées chacune d'un petit morceau de pain beurré grand comme une pièce de cinq francs (toujours avant 1914) sur lequel se trouve une petite quantité d'une préparation telle que: caviar, poisson fumé, œufs durs, laitance de harengs, sardines, fromage, mayonnaise composée, etc...; le nombre des espèces de zakouski est illimité. Chaque maîtresse de maison s'ingénie à en trouver de nouvelles. Le coup d'œil du guéridon est féerique et... le cœur en joie, les invités s'approchent. Le maître de la maison verse de l'eau-de-vie dans les verres, et chacun vide le sien, d'un geste brusque tout caractéristique. Cette eau-de-vie ou *vodka* ne touche même pas le palais, elle est versée d'un trait dans l'arrière-bouche. Le résultat immédiat est une sensation de brûlure de l'œsophage, que l'on se hâte d'atténuer par l'ingestion immédiate de quelques zakouski. On mange cinq ou six de ces bouchées en choisissant des yeux la suivante pendant le temps qu'on met à savourer celle qui se trouve dans la bouche.

Lorsque la vodka est avalée par les hommes, les dames s'approchent de la table aux zakouski; elles glanent délicatement dans ce tas de richesses et tout le monde s'en va vers la table après s'être tout simplement mis en appétit par les quelques bouchées ingérées.

Cette coutume a sa raison d'être dans un pays où la vodka est d'une utilité presque physiologique. Il faut y lutter contre le froid; on arrive chez soi transi et glacé; on prend du combustible sous forme d'alcool et l'alcool sous forme de vodka. Celle-ci remplace le vin de nos pays. Rappelons que dans la classe moyenne russe on ne boit à table ni vin, ni bière, ni quelque liquide que ce soit. Le couvert russe ne comporte pas de verre; on boit simplement du thé après le repas.

Les zakouski accompagnent, ou du moins suivent l'eau-de-vie; elles la font passer, rendent sa saveur moins désagréable, mais elles ne constituent pas un plat copieux comme les hors-d'œuvre des brasseries parisiennes.

Les Polonais, plus occidentaux, ont aussi leurs hors-d'œuvre qu'ils appellent *zakonski.* Les eaux-de-vie sont meilleures en Pologne; on y boit de très vieilles eau-de-vie de grains, des infusions alcooliques de kumin, d'angélique, d'écorce d'orange, de baies de sorbier, etc. Ces apéritifs ayant leur goût propre sont dégustés plus savamment; on ne cherche pas à en chasser le goût aussitôt; d'où le nombre moins grand de zakonski. A Cracovie, chez un spécialiste célèbre, les hors-d'œuvre sont accumulés sous la forme d'une mosaïque artistique sur un petit pain. Cette préparation s'appelle un "canapé". Mais, en Pologne comme en Russie, le hors-d'œuvre n'entre pas en ligne de compte dans le menu d'un repas; c'est une quantité négligeable qui n'atténue en rien l'appétit; au contraire, il le stimule par un aspect agréable et par l'action de l'eau-de-vie ingérée qui excite directement l'estomac.

L'Allemagne et l'Italie sont les pays des viandes fumées; on y commence volontiers le repas par un morceau de saucisson ou de jambon. L'Italien grignotant sa mortadelle, attend avec impatience l'arrivèe des pâtes; aussi appelle-t-il les hors-d'œuvre *antipasta*. Pour l'Allemand au gros appétit, le hors-d'œuvre existe peu.

Nous avons vu la diffusion actuelle de l'usage du hors-d'œuvre en France; elle doit se limiter, car le hors-d'œuvre ne repose sur aucun besoin physiologique. Espérons qu'il redeviendra ce qu'il était il y a vingt ans, c'est-à-dire un léger divertissement qui permet d'attendre l'arrivée de ce que l'on va manger.

E. de Pomiane.

Le miel est un aliment

Notre terre du Québec ne nous donne-t-elle pas en abondance les produits naturels les plus fins et les plus savoureux? Parmi ces produits, il en est un que nous semblons méconnaître, ou plutôt qu'on a un peu oublié, c'est le miel.

Il n'y a pas si longtemps cependant qu'il faisait partie de l'alimentation, alors que le sucre de betterave n'avait pas pris la place de premier rang qu'il occupe aujourd'hui.

Il ne s'agit pas, bien entendu, de rendre au miel cette place essentielle qu'il a perdue, et à laquelle il ne peut prétendre, n'ayant pas les usages multiples du sucre; mais ce qu'on pourrait obtenir pour lui, c'est d'être mieux compris et que, pour notre santé, ses vertus merveilleuses fussent mieux connues.

Qu'est-ce donc que le miel? J'allais dire: "Tout le monde connaît le miel". C'était vrai autrefois, mais aujourd'hui, nombreux sont ceux qui ne connaissent ce produit que de nom, n'y ont jamais goûté, et en ignorent les merveilleuses propriétés.

Le miel est récolté par les abeilles, sur les fleurs, sous forme d'un liquide sucré et très aqueux qui est le nectar. Dans la ruche se fait l'élimination d'un excès d'eau de 60 p. 100, ce qui explique l'aspect sirupeux et épais qu'a le miel quand nous le tirons des rayons et que nous le consommons.

Quelle est donc la différence essentielle entre le sucre, produit végétal, et le miel tiré également du suc des plantes? Cette différence est tout entière dans le travail des abeilles. En effet, pour transformer le sucre du nectar en miel, les abeilles l'emmagasinent dans leur jabot, et c'est là que grâce à *l'intervase*, le saccharose du nectar se transforme en glucose et levulose, c'est-à-dire en sucre prédigéré.

Quand nous mangeons du sucre—sucre de betterave ou de canne—notre estomac est obligé de fournir cette intervase nécessaire à sa digestion, d'où fatigue et effort de notre organisme. Au contraire, quand nous mangeons du miel, il s'agit d'un produit déjà digéré et qui s'assimile immédiatement, sans fatigue de nos organes digestifs.

De plus, le miel qui n'a subi à l'encontre du sucre aucune préparation industrielle, est resté un aliment vivant. Son analyse nous révèle une richesse merveilleuse en matières minérales: acide phosphorique, chaux et fer. Certains chimistes même ont prétendu qu'il contenait des vitamines.

Au point de vue nutritif, et d'après des expériences et des recherches scientifiques, une livre de miel pur contient autant de matières nutritives parfaitement assimilables, que 3 livres de viandes ou 12 livres de légumes.

Dans ces conditions, ne serait-il pas préféra-

ble, dans tous les cas où on peut le faire, de remplacer la consommation du sucre par celle du miel.

Voilà, en peu de mots, ce qu'on peut attendre de la valeur nutritive du miel, produit merveilleux, et pour la consommation duquel une campagne devrait être menée.

Et tous, nous devrions suivre l'exemple que nous cite un apiculteur belge, M. Graftiau, de ce vieillard de 80 ans qui écrivait: "Chaque soir, avant de me mettre au lit, je prends une cuillerée à café de miel, soit pur, soit dans du lait chaud, et je dors comme à 20 ans."

Le miel en confiserie

Fort heureusement, depuis ces dernières années, les bons confiseurs ont reconnu qu'ils pouvaient tirer parti du produit de nos abeilles dans leurs fabrications. C'est ainsi qu'en plus des pastilles au miel que nous avons tous sucées au temps de notre enfance, quand nous étions enrhumés, et que nous dégustons encore très volontiers, on fabrique maintenant des spécialités à base de miel, chocolats, fourrés au miel et cerises, etc., et différentes sortes de bonbons dans la composition desquels le miel entre en plus ou moins grande quantité.

Il y a donc là, pour les producteurs de miel, un débouché dont l'importance n'est pas négligeable.

La production du miel

Un rapport récemment compilé par le Service de l'apiculture du Ministère fédéral de l'Agriculture, estime la production moyenne de miel en 1931, à 27,867,397 livres, se décomposant ainsi:

Province	Livres
Ile du Prince-Edouard	10,000
Nouvelle-Ecosse	87,772
Nouveau-Brunswick	100,000
Québec	5,633,400
Ontario	12,000,000
Manitoba	7,367,375
Saskatchewan	609,480
Alberta	915,000
Colombie-Britannique	1,144,370

Nouvelles diverses —



Les pêches canadiennes sont les meilleures

Les pêches des vergers canadiens, les pêches mûries au soleil, juteuses et succulentes, le meilleur produit peut-être de la nature, arrivent maintenant sur les marchés. Les pêches du commencement de la saison, qui doivent être expédiées à de longues distances, sont cueillies avant d'être bien mûres, mais les pêches que l'on trouve actuellement sur les marchés sont mûries sur les arbres, de la façon naturelle, et expédiées quand elles sont dans le meilleur état pour la consommation. Les pêches canadiennes comptent parmi les plus belles au monde—bien mûries, grosses et succulentes, et toujours appréciées par tous les membres de la famille.

• • •

Les rides ont disparu

La tomate n'a pas toujours été le fruit rouge vif, bien arrondi, lisse, débordant et appétissant que nous connaissons aujourd'hui, mais très peu de gens sont au courant de la façon dont ce développement a été fait et il y a là une histoire fort intéressante. Il y eut un temps—et il n'y a pas de cela bien des années—où la tomate était un fruit ridé, ratatiné, et d'aspect peu engageant. Ce n'est qu'en ces toutes dernières années, à la suite des travaux de Burbank et d'autres spécialistes en culture améliorante, que les rides de l'ancienne tomate ont disparu, et qu'elle a pris cette figure pleine, souriante, gracieuse et attrayante qui la fait tant apprécier aujourd'hui.

• • •

Faits au sujet du tabac

Voici quelques faits intéressants sur la culture du tabac au Canada, fournis par le Ministère de l'Agriculture, Ottawa:

La culture du tabac a été introduite dans les premiers jours de colonisation par des colons français;

Le gouvernement est venu en aide pour la première fois en 1735;

En 1871, l'année du premier recensement décennal, la production a été évaluée à 399,870 livres pour l'Ontario et à 1,195,345 livres pour le Québec;

En 1931, le nombre de fermes qui produisaient du tabac dans l'Ontario et le Québec était de 7,200; il y avait environ 70,000 personnes qui s'occupaient de la production ou de la manufacture du tabac et de ses produits;

Il se cultive du tabac dans presque toutes les provinces du Dominion;

La production commerciale de tabac au Canada en 1931 est évaluée à 51,000,000 livres.

• • •

Ce que représentent nos exportations de beurre

Pendant les douze mois qui ont expiré au 1er mai, il s'est exporté huit fois plus de beurre canadien que pendant les douze mois précédents. La quantité totale exportée a été de 107,904 quintaux; on a calculé que cette quantité suffirait pour faire 2,762,372,396 tartines, pour lesquelles il faudrait 197,312,314 pains. Ces chiffres sont basés sur la quantité moyenne de pain et de beurre consommée en une année par le Service de wagons-restaurants des chemins de fer canadiens nationaux.

Les pommes de terre nouvelles sont les meilleures

Les autorités culinaires s'accordent à dire que les patates nouvelles sont de beaucoup les meilleures pour la préparation des salades. Outre leur goût frais et délicat qui les rend si appétissantes, les pommes de terre nouvelles sont fermes, pas trop farineuses, et on peut ainsi les couper en cubes sans qu'elles s'émiettent lorsqu'on les combine avec d'autres ingrédients de la salade. Les salades de pommes de terre se préparent facilement; elles sont nourrissantes, économiques et sont une bonne source d'énergie. Elles sont bonnes en tout temps.

Le cidre gelé est apprécié

La science moderne trouve sans cesse de nouveaux moyens d'élargir les débouchés pour les produits de la ferme. L'une de ces dernières découvertes est le cidre sucré gelé. Au sortir de la presse le cidre est gelé à zéro Fahrenheit et conservé à cette température jusqu'à ce qu'il soit prêt à être vendu ou utilisé. Une fois dégelé il est tout à fait frais et doux. Il se conserve sept mois ou plus à zéro et tout indique qu'il y a là peut-être un débouché important pour ce sous-produit du verger.

Courtoisie du Ministère Fédéral du l'Agriculture— Division des Fruits, Ottawa.

L'histoire de l'asperge

On rencontre l'asperge à l'état sauvage dans toute l'Europe. De très bonne heure, on l'a cultivée pour les besoins de la table. Si l'on en croit Théophraste, les Grecs la considéraient comme une friandise. Les Romains, eux aussi, la recherchaient. Le célèbre naturaliste Pline nous apprend que, de son temps, les asperges les plus estimées venaient de Ravenne.

Sous Louis XIV, La Quintinie, jardinier en chef du potager de Versailles, imagina le moyen de faire pousser les asperges sur couche chaude, en toute saison. Que son âme soit bénie!

Ritz-Echenard-Escoffier

Un brave homme et un excellent ami vient de disparaître: Louis Echenard, avec qui César Ritz et moi avons collaboré pendant plus d'un demi-siècle, sans que jamais le moindre nuage vint obscurcir nos rapports.

A. Escoffier (*L'Art Culinaire*).

Le dernier quart du siècle qui a précédé le cataclysme de 1914 est, sans contredit, l'époque où l'hôtellerie a marqué une évolution jusque là insoupçonnée.

Il n'est pas du tout aventuré d'affirmer que les noms de Ritz, Escoffier, Echenard, étroitement liés entre eux, en une collaboration intelligente, ont donné à "l'Industrie hôtelière", de même qu'à la "Cuisine", qui en est la "cheville ouvrière", un développement perfectionné et obtenu des résultats inconnus jusqu'alors. S'ils n'ont pas provoqué ce développement, ils y ont certainement contribué largement dans tous les pays du monde.

C'est vers 1884 que Ritz et Escoffier se rencontrèrent au Grand-Hôtel, à Monte-Carlo. Ils se suivirent en Suisse, au "National", de Lucerne; plus tard, en Angleterre, où la collaboration d'Echenard devint indispensable à Ritz, au Savoy-Hotel, à Londres, en 1890.

•

César Ritz, né à Viège, canton du Valais (Suisse), débuta dans la carrière hôtelière comme "chasseur". Il entra, quand il fut plus formé, à l'office, et ensuite à la salle. D'origine modeste, doué d'une intelligence très vive et d'une grande faculté de travail, il avait le sens inné de l'hôtellerie, comme tous les Suisses en général. En plus de tout cela, avec une grande facilité d'assimilation, il s'attire rapidement la sympathie et même l'affection de ceux qui l'emploient autant que de ceux qu'il sert. Tout jeune encore, il prend la cravate de "Maître d'hôtel"...

Nous le voyons débuter au "Cosmopolitan", à Nice(1). Plus tard, au "Splendide", à Paris; aux "Roches-Noires", à Trouville; au "Grand-Hôtel", à Monte-Carlo; au "National", à Lucerne.

Ce fut à Monte-Carlo qu'il connut Escoffier. De Monte-Carlo à Lucerne, nous les retrouvons à Londres, au "Savoy-Hotel". en 1890. Ritz, directeur général, en collaboration avec Echenard; Escoffier, directeur des cuisines.

La proportion rapidement grandissante de l'importance et de la renommée de cette maison dit assez sur la valeur et les mérites d'une telle direction. Ce n'est pas en vain que Ritz fut surnommé par ses compatriotes mêmes "le Roi des Hôteliers".

Durant son séjour au "Savoy-Hôtel", plus tard au "Carlton", ouvert en 1899, en même temps qu'au "Grand-Hôtel", à Rome et à Salsomaggiore (2), à l'"Hôtel des Thermes", son nom fut donné à plusieurs grands établissements.

De même que, quelques années auparavant, on avait vu s'ouvrir des "Savoy-Hotel" dans toutes les villes d'Europe et même des deux Amériques et jusqu'au Transvaal, en passant par l'Egypte, des "Carlton-Hotel", des "Ritz-Hotel", des "Ritz-Carlton Restaurant" sont éclos un peu partout sur tous les continents et jusque dans les grandes compagnies de navigation. C'est assez dire la notoriété que ce fils de ses œuvres parvint à acquérir par son travail, ses qualités administratives.

Ayant franchi tous les degrés du métier, il acquiert progressivement toutes les aptitudes pour devenir le conducteur d'hommes, le professeur d'énergie que nous avons connu dans le directeur sympathique à tout le personnel qu'il savait apprécier, encourager, hiérarchiser et récompenser.

(1) Aujourd'hui disparu.

(2) Salsomaggiore, Station thermale de l'Italie centrale, province de Parme.

César est mort en 1916... La vie d'un homme d'élite laisse un sillage qui se perpétue dans la postérité. Le nom de Ritz est de ceux qui porteront bien avant dans les âges le témoignage vivant de sa valeur, de ses mérites, par le nombre d'établissements qu'il a fondés autant que par les services rendus à l'industrie et à l'humanité.

Louis Echenard.—M. Echenard fut le collaborateur, à Londres, de M. Ritz. Homme affable, d'une haute intelligence, d'une culture spéciale et remarquable, d'origine suisse comme M. Ritz, possédant comme lui, au même degré, les qualités d'administrateur, d'organisateur, de conducteur d'hommes, qualités qu'on retrouve chez la plupart de leurs compatriotes, tous hôteliers nés. Depuis 1900, M. Echenard était fixé à Marseille, où il avait acquis l'"Hôtel du Louvre et de la Paix".

L'"Hôtel du Louvre et de la Paix", bien qu'un des plus anciens de Marseille, a toujours suivi la marche du progrès et détient une renommée universelle. Il fut toujours une école que des chefs, tels que Legendre, pour remonter aux débuts des générations actuelles, ensuite Pierre Gardanne, aujourd'hui propriétaire de l'"Hôtel de Provence", à Marseille; les frères Martin, plus tard, Appollon Caillat, etc., ont dirigée dans les principes les plus élevés de l'art culinaire. Il fonctionne toujours sur le même pied et sert de type de maison des plus modernes où la clientèle cosmopolite qui le fréquente trouve le bien-être d'une maison bien tenue.

Ce qui démontre clairement l'autorité et la bonté d'un directeur, c'est l'attachement de son personnel. Depuis son arrivée au "Louvre et Paix", où il amena du personnel du "Savoy", de Londres, Echenard ne changea jamais, de lui-même, un employé, sauf dans les cas spéciaux d'inconduite ou d'incapacité.

•

Auguste Escoffier, né à Villeneuve-Loubet, le 24 octobre 1846.—De ces deux grands disparus, le survivant qui appuya leur valeur féconde, le maître Escoffier nous dira bientôt ce qu'ils firent ensemble. Ses "Mémoires", fixés pour la postérité dans "Soixante ans devant les fourneaux", seront en même temps l'apothéose de ces trois existences créatrices et fécondes qui furent le génie de l'industrie hôtelière perfectionnée, modernisée par eux.

Nous ne ferons pas ici une apologie de ce maître de la cuisine. Tous les pays l'ont fêté. D'autres admirateurs fidèles ont d'ailleurs,, précédé ce geste. Bien auparavant, les cuisiniers de Londres célébraient son "cinquantenaire culinaire", le 9 octobre 1909.

En cette circonstance, le président de la "Société des Cuisiniers-Pâtissiers-Glaciers français", de Londres (1), M. Gabriel Traisneau, rappelait en ces termes, devant un auditoire de cuisiniers, le plus important qu'on avait vu jusqu'à ce jour, en un banquet au café-restaurant Monico's, à Londres: "La fête de ce soir n'est qu'une consécration des sentiments dans lesquels vous êtes tenu dans nos corporations. Ceux qui s'y sont associés sont des ouvriers. Un grand nombre d'entre eux sont vos obligés directs. Les autres, que vous n'avez pas eu l'occasion de connaître, vous sont reconnaissants de ce que, grâce à l'essor que vous avez donné à la cuisine française, celle-ci s'est de plus en plus répandue dans ce pays et sur toute la terre, procurant du travail à de nombreux ouvriers qui, sans vous, n'eussent peut-être jamais trouvé les situations qu'ils ont aujourd'hui. D'autres, enfin, vous seront reconnaissants et redevables d'avoir mis à leur portée, par vos livres, les principes qui servent de base à la cuisine moderne et d'avoir ainsi permis aux ouvriers qui n'ont pas eu le bonheur de travailler sous vos ordres, de pouvoir néanmoins suivre les progrès que vous avez apportés à notre art."

Cet hommage, toujours d'actualité dans cette vie de travail et de dévouement, fut renouvelé plus tard, le 22 mars 1928, dans un banquet au palais du Quai-d'Orsay, à Paris, à l'occasion de l'investiture dans son nouveau grade d'officier de la Légion d'honneur, cérémonie présidée par M. Edouard Herriot, alors ministre de l'Instruction publique. Ces événements, les plus saillants de cette vie professionnelle dont le dernier fut, pourrait-on dire, comme une apothéose, suffiront pour dire ici ce qu'est la personnalité de celui que toute la corporation vénère et qui est sa gloire.

Ses 86 ans brillent toujours de toute la force d'un esprit extraordinairement lucide et alerte dans les écrits toujours fins et intéressants que chacun savoure en s'instruisant. Sa mémoire inaltérée lui apporte, à chaque propos, le souvenir des moindres faits de sa carrière, de sa jeunesse, de son enfance même.

L'âge n'altère pas son caractère, ni son activité. Cet homme a toujours vécu pour faire le bien, sans ostentation. Sensible à tous les bons sentiments, avenant, affable sans distinction de personnes, de qualité, de classe.

C'est un juste, un grand resté simple.

(1) Fondée par Emile Fetu.

Trinité rédemptrice de l'industrie hôtelière, la plus humaine, puisqu'elle traite du bien-être, du bonheur du genre humain, ces trois hommes ont fait école. A travers le monde, leurs émules, imbus de leurs principes, portent et maintiennent la tradition d'hospitalité naturelle à leurs pays, la Suisse, la France.

THALAMAS.

Etablissements fondés et dirigés par M. Ritz

1884. Grand-Hôtel, Monte-Carlo, Hôtel National, Lucerne; 1890. Savoy-Hôtel, Londres; 1893. Cap-Martin Hôtel, Menton; 1894. Grand-Hôtel, Rome; 1898. Ritz-Hôtel, Paris; 1899. Carlton, Londres; 1901. Hyde-Park-Hôtel, Londres; 1905. Ritz-Hôtel, Londres; 1906. Esplanade Hôtel, Berlin, Ritz-Hôtel, Madrid; 1907. Ritz-Hôtel, Pittsburg; 1908. Ritz-Hôtel, Philadelphie, Ritz-Hôtel, Montréal; 1908. Ritz-Hôtel, Johannesburg; Ritz-Hôtel, Buenos-Aires; 1909. Villa Igiea, Palerme; 1901. Hôtel des Thermes, Salsomaggiore; 1911. Ritz-Hôtel, Buda-Pesth; 1909. Esplanade, Hamburg; 1904. Ritz-Carlton, restaurant à bord de grands transatlantiques *Amerika*, de la Hamburg American Line; 1905. Kaiserin Auguste Victoria; 1912. Imperator; 1913. Vaterland.

La femme . . . chez les tribus sauvages de l'Afrique

Toute une partie des populations noires de l'Afrique impénétrée ou peu pénétrée en est encore au statut absolument primitif. Les femmes y vivent dans un état d'asservissement qui les maintient dans une situation intermédiaire entre l'état humain et la bête de somme.

Quand on traverse un de ces villages de l'intérieur, d'ailleurs infiniment améliorés depuis quelques années par les soins de l'Administration, le spectacle ne varie pas: allongés sous l'auvent de leur hutte ou groupés sous l'appentis central qui sert de lieu de réunion, les hommes calabaudent à perte de vue, en cercle. Les personnages importants sont mollement étendus sur des chaises de pont, échouées là, qui sait comment, et généralement recouvertes de peaux de bêtes. Les enfants grouillent. Les femmes, elles, exclues du cercle masculin, vaquent aux soins du ménage, pilent le manioc, transportent les fardeaux, vont chercher dans des touques à pétrole, presque partout substitués aux amphores de jadis, l'eau du fleuve ou au marigot le plus proche.

Lorsqu'il s'agit de payer l'impôt en prestations, ce sont presque toujours des femmes ou de tout jeunes gens que le chef désigne pour répondre à la demande de l'Administration.

Sur les routes—et il en est beacoup dans ces pays, maintenant—sur les pistes et les sentiers de la brousse ou de la forêt, l'homme va, les bras ballants ou la lance et la sagaie sur l'épaule, sans plus d'autre. Les femmes suivent, les charges en équilibre sur la tête, alourdies encore par l'enfant qu'elles transportent à califourchon sur la hanche et les reins, ou qu'elles attendent...

Les marques d'affection d'un sexe à l'autre n'existent pas. La femme est un objet qu'on achète ou qu'on vend.

Les palabres, ces interminables controverses qu'affectionnent tant les noirs, portent à peu près invariablement sur des règlements de comptes entre parents, entre époux, et ayant la "propriété" de la femme pour objet.

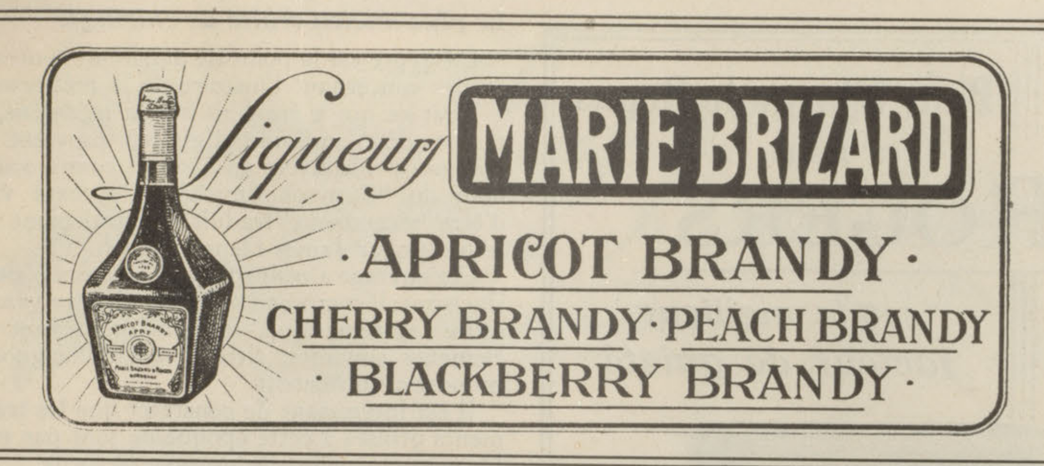
Les vieilles femmes, à qui sont réservées les plus dures besognes, cessent d'avoir une valeur quelconque, quand elles sont devenues impropres au travail. Elles deviennent alors un objet de rebut, et les membres de leur famille se disputent à qui ne les auront pas à leur charge.

Est-ce à dire que les Noires dédaignent la coquetterie féminine? Que non pas. Elles en sont, au contraire, les esclaves, au même titre que les Blanches élégantes. Qui mieux est, elles suivent une mode. Evidemment, celle-ci n'a aucun rapport avec celle des civilisés. Mais il advient fréquemment qu'alors que quelques temps auparavant la verroterie d'une couleur était recherchée, elle se trouve ensuite détrônée par une autre verroterie de couleur différente; et la première devient alors invendable.

Suivant les tribus, les femmes s'ornent la lèvre, le nez et les oreilles d'ornements parfois fort lourds et d'un port douloureux qu'elles subissent stoïquement parce que... c'est la mode.

Dans certains pays elles portent, rivés au cou, de lourds colliers de cuivre qu'elles devront subir toute leur vie et qu'elles maintiennent à la base des épaules par des touffes d'herbe glissées entre le métal et la peau de façon à éviter les cuisantes érosions que produit le tranchant de ces singuliers "bijoux".

On connaît maintenant en Europe les fameuses "femmes à plateaux" qui ont eu un instant de vogue, lors de l'Exposition Coloniale. On a constaté comme ces malheureuses, par la dilatation progressive de la lèvre, arrivent à y insérer des disques de la dimension d'une grande soucoupe.



Dans certains pays une touffe de feuilles disposée de chaque côté de la base du tronc sert d'habillement. Mais qu'on n'aille pas penser qu'il s'agit des premières feuilles venues. Tout au contraire, ce sont là, m'a-t-on affirmé, des échantillons choisis, répondant à des rites rigoureux.

Au fur et à mesure qu'on s'approche des villes ou qu'on arrive dans des régions fréquentées depuis un certain temps par les blancs, les femmes indigènes apparaissent davantage vêtues; et, dans les régions plus avancées elles recherchent les étoffes voyantes, les boubous polychromes, l'accoutrement qui leur va. Beaucoup sont, ainsi, jolies; et toutes affectent un soin particulier de leurs vêtements.

Ce qui leur est commun à toutes, même chez les populations les plus primitives, c'est la recherche dans la coiffure. Chez les Noires, la coiffure est, comme d'ailleurs le tatouage chez les hommes, la caractéristique de leur race, ainsi que l'était chez nous, voici encore quelques lustres, la coiffe pour les paysannes. Beaucoup de ces coiffures, extrêmement compliquées, demandent aux autres femmes qui les confectionnent sur la tête de leurs compagnes, plusieurs jours pour la mise au point. Certaines de ces "décorations capillaires", telles celles des femmes peuls du Fonta-Djalon ou des femmes Sara, sont infiniment élégantes et contrastent singulièrement avec l'absence de souci vestimentaire: ce qui prouve que, même lorsqu'une femme n'a pour satisfaire à la pudeur que les deux touffes de feuilles dont je parlais tout à l'heure, ou une ceinture faite de lanières de cuir flottant autour des reins, la coquetterie est innée chez elle comme ses congénères des nations dites civilisées. Observation d'autant plus remarquable que l'écart entre la mentalité sous-primaire de la première et la culture des secondes est plus grand. Et ce simple détail suffit à caractériser l'immense et profond fossé qui sépare de nos races ces peuplades sans qu'on puisse même entrevoir le jour où elles seront, non pas civilisées mais évoluées, en dépit des efforts si louables des administrateurs, des missionnaires et de tous ceux, infatigables et vaillants pionniers, qui se sont appliqués avec un dévouement et une abnégation infinis à rapprocher de nous cette partie de nos semblables: — Bien relativement semblables, s'entend...

MARTHE RONDET-SAINT.

(Extrait de la *Dépêche Coloniale.*)

Bloch, rentrant d'un long voyage d'affaires, demande à son associé.

—Dites-donc, monsieur Durand, croyez-vous à la malchance?

—Ca dépend. Qu'y a-t-il?

—Eh bien! tout ce que je peux vous dire, c'est que la guigne me poursuit, ces temps-ci.

—Consolez-vous. Vous savez bien que rien ne dure ici-bas, même pas la déveine...

—Peut-être! Mais, en tout cas, pas plus tard qu'hier soir, j'ai acheté quelque chose pour 210 francs, et, ma parole, ça ne vaut pas 2 centimes.

—Allons, allons, monsieur Bloch, c'est un non-sens. Je vous connais assez bon commerçant pour ne pas être dupé à tel point. Tenez! à tout hasard, sans même savoir de quoi il s'agit, je vous l'achète pour 50 francs. Voilà l'argent.

Bloch encaisse le billet, puis prend son portefeuille et remet à son associé... son billet de chemin de fer périmé!...

• • •

Deux amies qui ne se sont pas vues depuis plusieurs années se rencontrent, et c'est naturellement toute une série de questions et de réponses sur ce qu'elles font.

—Mais, dit la première, sais-tu que je suis mariée. J'ai épousé, il y a quatre ans, un mari absolument délicieux. Il a toutes les qualités... Il ne boit pas, ne joue pas, ne fume pas.

—Ah! tu as bien de la chance, dit la seconde. Moi, mon mari m'empeste depuis cinq ans avec ses vieilles pipes et j'ai justement horreur du tabac... Et ton mari ne fume réellement jamais?

—Si, rarement. Il faut, pour qu'il fume une cigarette, qu'il ait très bien dîné... Non, vraiment, c'est peu. S'il a fumé trois fois depuis que nous sommes mariés, c'est bien tout!

Le plus ancien traité de chirurgie

L'Egypte est le point de départ de toutes les études concernant l'histoire de la médecine.

Tout ce qui a été écrit sur la médecine, au temps de l'ancienne Egypte, provient du manuscrit découvert en 1862 et connu sous le nom de "Papyrus Smith". Ce texte vient d'être récemment traduit intégralement par le professeur James Henry Breath.

Cet ouvrage a trait spécialement aux plaies et fractures; il comprend 48 cas étudiés suivant un ordre systématique, chacun contenant les éléments suivants: titre, examen, diagnostic, pronostic, traitement.

Il est intéressant de constater que les traitements utilisés à cette époque ne sont pas terriblement éloignés de la pratique actuelle.

Les plaies légères étaient simplement bandées; plus grandes les bords en étaient rapprochés à l'aide d'une pâte adhésive. Enfin, pour les très grandes plaies, on pratiquait la suture à l'aide de fils.

Pour combattre l'inflammation et diminuer l'enflure, on appliquait de la viande crue.

Le traitement chirurgical s'accompagnait souvent d'un régime spécial, parfois même celui-ci réalisait l'unique thérapeutique.

Les onguents utilisés, mélange de miel et de décoction d'herbes, possédaient des propriétés antiseptiques.

L'influence du bruit sur la digestion

L'homme moderne des grandes cités est soumis constamment à l'influence du bruit.

Les ingénieurs peuvent diminuer le bruit mais non l'abolir.

Le bruit devient ainsi une menace perpétuelle au bien-être physique et mental de l'individu et a, de ce fait, attiré de plus en plus l'attention du monde médical.

Le Dr. Donald Laird a étudié particulièrement l'action du bruit sur la digestion et mis en évidence une diminution des sécrétions salivaires et gastriques.

Le bruit serait, par suite, responsable, en partie, de l'augmentation des troubles digestifs constatés au cours de la vie moderne.

Un régime alimentaire permet de combattre cette influence néfaste, et certains aliments méritent à ce point de vue d'être dénommés "sérum antibruit".

(*Medical Journal and Record, New-York*)

Eau de laitue

Lavez 3 ou 4 laitues, coupez-les en deux, faites bouillir une pinte d'eau, ajoutez quelques grains de sel et plongez vos laitues dans le liquide que vous faites bouillir pendant une heure.

Passez ensuite votre eau de laitue; on boit cette eau légèrement sucrée et tiède, elle apaise les tiraillements d'estomac.



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
Chef cuisinier


M. Louis Mauron

AVANT-PROPOS: *Les recettes qui vont suivre nous ont été demandées par nos lectrices. Pour toute demande de renseignements pendant la saison d'hiver, s'il-vous-plaît écrire au bureau de la Revue Culinaire, 132 rue St-Jacques Ouest.*

Sauce béarnaise (pour 10 personnes)

Prenez une demi livre de beurre que vous faites fondre tranquillement pour que le lait se sépare du beurre. Prenez une casserole soit en fer blanc, soit étamée dans laquelle vous versez 2 cuillerées de vinaigre accompagné d'une petite échalote hachée, quelques débris d'estragon; faites réduire ce vinaigre de moitié, laissez réduire et quand il est très froid, ajoutez 3 jaunes d'œufs et 1 cuillerée d'eau froide.

Replacez votre casserole sur le bord du feu et à l'aide d'un fouet, battez vivement le contenu en évitant de faire bouillir ou de faire des œufs brouillés, en deux mots il faut que votre appareil soit lisse et bien monté; quand le tout est mousseux et épais, ajoutez votre beurre graduellement en continuant de fouetter et en prenant bien garde de ne pas mettre trop de beurre à la fois, ce qui pourrait faire tourner la sauce.

Quand votre demi-livre de beurre est incorporée entièrement, passez votre sauce à l'étamine (ou coton à fromage) hachez de l'estragon frais, que vous mettez dedans comme assaisonnement avec du poivre, du sel et une pointe de cayenne.

Je recommande de ne jamais prendre des casseroles en aluminium, car votre sauce deviendrait verte.

Vous pouvez vous procurer de l'estragon frais chez Gatehouse, marchands de poissons et légumes frais.

Sauce hollandaise (pour 10 personnes)

C'est absolument la même opération que ci-dessus, cependant n'y mettez pas d'estragon.

Tête de porc en fromage

Prenez une tête de porc, un morceau de flanc frais, pas trop gras, faites cuire le tout ensemble avec des légumes: céleri, carottes, un oignon piqué de clous de girofle et une feuille de laurier.

Faites cuire jusqu'à ce que la viande se détache des os et laissez refroidir.

Quand le tout est complètement refroidi, prenez votre viande, mettez-la sous presse pendant quelques heures et coupez-la ensuite en petits morceaux carrés.

Prenez un peu de bouillon gélatineux auquel vous ajoutez sept à huit feuilles de gélatine et quand le tout est prêt, versez cette sauce sur votre viande coupée en petits morceaux.

Laissez refroidir complètement.

Vous pouvez ajouter quelques petits cornichons à votre viande.

Piments verts farcis

Choisissez 6 beaux piments verts ayant la même grosseur, faites-les blanchir dans l'eau salée pendant dix minutes et rafraîchissez-les. Il faut avant de les blanchir, couper le dessous de vos piments afin de sortir les graines.

Placez vos piments blanchis sur une plaque huilée ou beurrée, préparez votre farce en faisant revenir un oignon haché au beurre avec une poignée de jambon, des débris de champignons et persil haché; ajoutez 2 cuillerées de riz et mouillez le tout avec 1½ tasse d'eau; laissez bouillir au fourneau pendant vingt minutes, retirez ensuite du feu et finissez avec un petit morceau de beurre frais et une poignée de fromage râpé.

Remplissez vos piments avec cette farce, saupoudrez le dessus de fromage et finissez la cuisson au four pendant quinze minutes.

Tomates "Surprise"

Choisissez 12 belles tomates pas trop mures de même grandeur, coupez le dessous au moyen d'un petit couteau et trempez-les dans de l'eau bouillante pendant une demi-minute; retirez et épluchez-les.

Coupez le dessus dont vous vous servirez comme couvercle, videz la deuxième partie au moyen d'une cuiller.

Préparez du céleri en petits dés ainsi que du poulet en quantité suffisante pour remplir toutes vos tomates.

Votre poulet et votre céleri doivent être liés avec une mayonnaise bien épaisse. Remplissez vos tomates et placez-les sur une grille.

Faites un peu de gelée dans laquelle vous mettez quelques gouttes de carmin. Pour faire refroidir vos tomates, nappez-les de gelée une fois que celle-ci est épaisse.

Coupez une branche de persil à laquelle vous donnez la forme de la queue du couvercle, remplacez ce dernier; au moyen d'un petit peu de beurre battu, colorez en vert, dessinez 2 feuilles au moyen d'un cornet en papier, de chaque côté de la queue de persil.

Pour napper vos tomates à la gelée, il faut qu'elles soient bien froides afin que la gelée colle mieux dessus.

Disposez vos tomates sur un plat garni d'une feuille de laitue et de persil en branches.

Filets mignons "Favorite"

Coupez vos filets de moyenne grandeur pour les tenir en belle forme ronde, ficelez-les autour et faites-les sauter au beurre clarifié; leur cuisson prend quatre minutes.

Faites des croûtons de pain de la même grandeur que vos filets, toastez-les ou faites-les frire dans le beurre et placez-les sur votre plat; disposez vos filets mignons sur chaque croûton, et sur chaque filet placez une tranche de foie gras que vous aurez assaisonné, fariné et sauté dans le beurre.

Disposez vos filets mignons, ainsi garnis, en forme de couronne et au milieu du plat, placez un beau bouquet de pointes d'asperges passées au beurre.

Sur les côtés du plat, garnissez avec des petites pommes de terre Parisiennes.

Versez un beurre noisette sur vos filets mignons avant de les servir.

Cuisson des poissons à l'eau salée ou au court bouillon

Si le poisson est cuit en entier, il faut le coucher sur la grille d'un ustensile approprié à sa forme, bien entendu, après l'avoir nettoyé, dégorgé s'il s'agit d'un turbot et bien paré.

Couvrez le poisson avec de l'eau salée ou court bouillon froid selon sa nature; faites-le cuire le plus vite possible, écumez et tenez-le ensuite sur le côté du feu pour compléter la cuisson par pochage.

Si vous coupez votre poisson en tranches, évitez qu'elles soient trop minces, plongez-les dans le liquide bouillant, eau salée ou court bouillon, et retirez sur les côtés du feu pour que la cuisson continue lentement son travail.

Ce procédé a pour but de garder toutes les qualités de la viande, de les concentrer, surtout ses sucs.

Toutes ces qualités sont perdues si vous cuisez votre poisson à l'eau simplement froide.

Si vous le trempez dans de l'eau bouillante ou court bouillon chaud, le poisson se brisera ou se déformera.

Les poissons cuits à l'eau salée ou court bouillon, sont ensuite dressés sur serviettes ou sur une grille spéciale entourée de persil frais, accompagné de pommes de terre cuites à l'eau salée et d'une sauce qui varie suivant la sorte de poisson.

L'éperlan est principalement traité par la friture, cependant on peut aussi le préparer à la Meunière, après l'avoir trempé dans le lait quelques minutes et plongé dans la poêle contenant de l'huile bouillante; faites rissoler les deux côtés et ensuite placez l'éperlan sur votre plat en le couvrant de beurre noisette.

Les conditions essentielles pour cuire l'éperlan sont de bien l'apprêter et de le tenir bien rissolé et croquant.

Huîtres à la poulette (pour 6 personnes)

Ouvrez une douzaine et demie d'huîtres que vous faites blanchir avec un peu de vin blanc, conservez la cuisson.

Lavez vos huîtres, épongez-les sur un linge et parez-les.

Hachez un oignon, mettez-le dans une casserole avec du beurre, faites-le revenir sans prendre de couleur, saupoudrez avec une forte cuiller de farine, faites cuire pendant deux minutes en tournant. Délayez ensuite peu à peu et hors du feu avec la cuisson des huîtres et un peu de bouillon, de façon à obtenir une sauce bien liée, au premier bouillon, retirez sur le côté du feu, ajoutez un peu de persil haché et liez le tout avec 2 jaunes d'œufs et une demi-tasse de crème, assaisonnez de jus de citron, sel et poivre.

Jetez vos huîtres dans cette sauce et dressez votre ragoût.

Ce plat peut être servi comme entrée accompagné de toasts servies dans un plat à part.

Huîtres grillées (pour 6 personnes)

Ouvrez une douzaine et demie d'huîtres fraîches, choisissez-les grandes, détachez les chairs des coquilles.

Choisissez les 6 plus belles coquilles, bien creuses afin d'y placer la chair de 3 huîtres dans chacune, ainsi que leur eau, saupoudrez avec une pincée de poivre, un peu de persil haché et de la mie de pain fraîchement râpée; arrosez le tout avec un peu de beurre fondu et rangez les

coquilles bien d'aplomb sur un gril, poussez la cuisson au four chaud, faites légèrement gratiner les huîtres en dessus et servez telles qu'elles.

Coquilles aux huîtres (pour 6 personnes)

Prenez des huîtres blanchies, parez-les de leurs barbes, coupez-les en petits carrés et mélangez-les à la moitié de leur volume avec des champignons cuits, coupés comme les huîtres; liez ce salpicon avec un peu de bonne sauce faite avec de la crème.

Assaisonnez de bon goût et n'oubliez pas un jus de citron.

Beurrez vos coquilles, remplissez ensuite avec votre appareil, saupoudrez de mie de pain, fraîche, arrosez avec du beurre fondu et faites glacer sous la salamandre ou au four.

Vous pouvez vous procurer des coquilles St-Jacques, véritables, à la maison Gatehouse, Montréal.

Huîtres frites (pour 6 personnes)

Choisissez 18 grosses huîtres, épongez-les sur un linge quelques instants pour les sécher un peu, ensuite passez-les dans de la farine forte, dans les œufs battus et ensuite dans de la mie de pain ou chapelure.

Rangez vos huîtres dans votre panier à friture et plongez-les dans la graisse bien chaude pendant quelques minutes jusqu'à coloration complète, retirez-les, saupoudrez-les de sel et dresssez-les sur serviette avec des quartiers de citron ou accompagnées de sauce Tartare.

Pâtisserie

Appareil pour confectionner les coquilles de meringues

Prenez une bassine à fond rond, évitez qu'elle soit graisseuse, cassez 6 blancs d'œufs et fouettez-les jusqu'à ce qu'ils deviennent bien durs, incorporez graduellement 2 tasses de sucre fin.

Beurrez vos plaques, farinez-les et mettez votre appareil dans une poche à dresser avec douille ronde, formez ensuite vos coquilles sur la plaque et faites cuire à four presque tiède; cela prend presque trois-quarts d'heure pour que vos coquilles de meringues deviennent dures tout en restant blanches.

Gâteau au fromage de Gruyère (pour 2 tartes)

Foncer premièrement vos tartes avec de la pâte brisée en ayant soin de bien monter les bords pour donner place à l'appareil.

Râpez une demi livre de Gruyère que vous placez dans le fond de votre tarte.

Dans une terrine à part, cassez 4 œufs, mettez une pincée de sel, une pincée de poivre et 4 tasses de lait, brassez le tout vivement et versez

l'ensemble sur votre fromage dans vos deux tartes.

Placez vos tartes dans le four chaud pendant vingt minutes.

Macarons hollandais (pour 3 livres)

Prenez une demi livre de pâte d'amandes, une livre de sucre en fleur, six à sept blancs d'œufs, mélangez le tout et travaillez le tout pour que votre appareil devienne bien lisse. Ajoutez une goutte d'essence de vanille.

Préparez des plaques que vous garnissez avec du papier; au moyen d'une poche et d'une douille ronde non cannelée, formez des macarons plutôt longs que ronds, dressez évidemment sur votre papier, et faites cuire ces macarons que le lendemain pour donner le temps à la formation d'une croûte.

Avant de cuire vos macarons, prenez une lame de couteau et faites une incision sur le bord de chacun; faites cuire à four moyen et quand ils sont cuits, vous pouvez enlever le papier en retournant vos macarons à l'envers et en mouillant le dessus du papier avec de l'eau au moyen d'un pinceau, cette opération permettra de décoller facilement les macarons du papier.

Madeleine à l'orange

Cassez 4 œufs dans une terrine, broyez-les avec le fouet, ajoutez un grain de sel, 2 tasses de sucre, 2 tasses de farine et une orange râpée; mêlez le tout avec une spatule en bois sans trop travailler et quand le mélange vous paraît convenable, ajoutez 2 tasses de beurre fondu, à peine tiède; versez ce beurre en le décantant; quand votre beurre est complètement mélangé, beurrez vos moules à madeleine et remplissez à moitié à l'aide d'une cuiller.

Rangez vos moules sur une plaque et faites cuire au four assez chaud.

Petit soufflé à la vanille

Mettez dans une casserole 4 cuillerées de farine, 4 cuillerées de sucre et liez le tout avec 2 tasses de lait, passez le tout, ajoutez un grain de sel et 2 cuillerées à soupe de beurre et un peu d'essence de vanille.

Tenez l'appareil sur un feu pas trop chaud jusqu'à ce que le tout soit lié, laissez refroidir un peu, en prenant garde que votre appareil soit bien lisse, ajoutez ensuite 4 jaunes d'œufs, un par un, ensuite fouettez vos 6 blancs d'œufs, mélangez-les avec le reste.

Mettez l'appareil dans un plat à soufflé que vous aurez beurré et pané avec de la chapelure de biscuit.

Faites cuire au four assez chaud et pour savoir si votre soufflé est complètement cuit, plongez un couteau dans le milieu, si le couteau sort lisse, votre soufflé est cuit.

Le veau

(suite du numéro du 15 octobre)

Epigrammes de veau

Choisissez du tendron de veau et faites-le couper en rectangles à peu près réguliers;

2°—Trempez chaque morceau dans de l'œuf battu, puis saupoudrez-le sur toutes ses faces de gruyère râpé;

3°—Faites sauter dans 1 once de beurre et deux cuillerées à bouche d'huile d'olive;

4°—Egouttez et servez autour d'une purée de pommes de terre;

Tendrons de veau jardinière

Méthode: 1°—Faites couper 2½ livres de tendron en morceaux et enlevez la peau;

2°—Mettez dans la sauteuse deux cuillerées à bouche de saindoux pour faire colorer les tendrons dès que la graisse fume; laissez cuire pendant un quart d'heure en tournant les morceaux sans les piquer;

3°—Egouttez la graisse et déglacez le fond de la casserole avec deux cuillerées de bouillon chaud;

4°—Ajoutez 8 onces de carottes, puis trois roquilles de petits pois et saupoudrez d'une cuillerée à café de sucre;

5°—Mouillez avec un verre de bouillon chaud, salez légèrement et poivrez;

6°—Couvrez aux trois-quarts la casserole et laissez mijoter sur feu doux pendant une heure et demie; vous ajouterez peu à peu un verre et demi de bouillon, au fur et à mesure que le jus réduit; arrosez souvent la viande;

7°—Au moment de servir, liez avec une cuillerée à café de farine amalgamée à une once de beurre que vous délayez avec un peu de sauce et ajoutez à la cuisson; évitez de laisser bouillir;

8°—Servez avec la garniture de légumes.

Foie de veau sauté

Méthode: 1°—Faites escaloper le foie de veau sur un demi-pouce d'épaisseur; salez et saupoudrez de farine;

2°—Mettez dans la poêle 1 once de beurre et faites chauffer avant d'y placer les tranches que vous laisserez cuire pendant trois ou quatre minutes de chaque côté; soulevez de temps en temps pour empêcher de prendre au fond et retournez sans piquer; quand le jus sort blond, le foie est cuit;

3°—Egouttez les planches et disposez-les sur un plat chaud;

4°—Dégraissez la poêle et déglacez-la avec deux cuillerées d'eau; laissez bouillir pendant deux ou trois minutes et ajoutez un peu de beurre divisé et une cuillerée de sauce anglaise; versez cette sauce sur le foie en y mélangeant le sang rendu par la viande;

5°—Saupoudrez de persil haché.

Pain de foie de veau

Méthode: 1°—Faites revenir dans une casserole 3½ onces de lard frais coupé en dés avec 1 once de beurre;

2°—Retirez le lard et faites revenir le foie de veau également coupé en dés;

3°—Mettez la casserole sur feu vif et ajoutez le lard au foie; avec 4 onces de champignons hachés et une échalote hachée, salez et poivrez;

4°—Mouillez avec un demi-verre de vin de Madère, puis couvrez pour laisser mijoter pendant cinq minutes;

5°—Dégraissez;

6°—Pilez le tout en ajoutant 1 once de beurre, deux jaunes d'œufs, une cuillerée à café de glace de viande et le dégraissis de la cuisson;

7°—Faites frire des tartines de pain de mie sur lesquelles vous étalez une bonne couche de farce;

8°—Mettez au four pour gratiner et servez chaud.

Ris de veau

Les ris de veau sont très estimés et rentrent dans la composition de beaucoup de plats riches. On les sert donc soit séparément avec un accommodement spécial, soit en garniture et, en particulier, dans les vols au vent.

Ris de veau en fricandeau

Méthode: 1°—Faites dégorger les ris à l'eau froide pendant deux heures, jetez-les dans l'eau bouillante où vous les laisserez pendant dix minutes environ;

2°—Piquez les ris de fins lardons et disposez-les dans une casserole foncée de lard, oignons et de carottes coupés en rouelle, d'un bouquet garni; les ris doivent être rangés les uns à côté des autres, sans les serrer;

3°—Mouillez avec moitié bouillon et moitié vin blanc; les ris ne doivent pas baigner;

4°—Couvrez d'un papier beurré et laissez cuire pendant trois quarts d'heure en arrosant avec le jus de la cuisson;

5°—Servez avec une garniture de légumes et de préférence, avec un peu d'oseille.

Ris de veau à l'Angevine

Préparez et parez les ris de veau comme précédemment et faites-les cuire de la même manière.

Quand les ris sont cuits, enlevez-les et dégraissez la sauce à laquelle vous ajouterez un hachis de persil, d'ail, d'échalotes et de champignons revenus dans le beurre.

Tête de veau

Méthode: 1°—Nettoyez la tête de veau à plusieurs eaux, grattez-la et faites-la dégorger pendant deux heures dans l'eau fraîche;

2°—Frottez la tête avec un jus de citron et enveloppez-la dans un linge fin, puis installez dans une marmite; remplissez d'eau, ajoutez une poignée de sel, une pincée de poivre, un gros oignon et un bouquet garni;

3°—Mettez sur feu modéré et laissez cuire pendant trois à quatre heures, en ayant soin d'ajouter de l'eau bouillante au fur et à mesure que réduit l'eau de la cuisson.

Observation: On sert la tête de veau entière, couronnée de persil et on envoie à part une sauce vinaigrette accompagnée de petite civette hachée. On ajoute parfois à la sauce un peu de bouillon de la cuisson.

• • •

Souvent on sert la tête de veau en *tortue:*

Quand la tête de veau est cuite, comme précédemment, on la désosse et on la coupe en morceaux carrés;

On prépare alors des quenelles de veau que l'on fait pocher dans le bouillon de la tête de veau et l'on fait mijoter le tout pendant un quart d'heure dans une sauce tortue avec des champignons, des olives, des quartiers d'œufs durs et des cornichons.

Décorez avec des croûtons frits au beurre.

Les pieds de veau

Les pieds de veau ne sont présentés qu'à un déjeuner d'intimes.

On les fait cuire à l'eau, dans une grande marmite, avec un bouquet garni, des oignons, du sel et du poivre.

Les pieds de veau sont servis avec une sauce ravigote ou une sauce vinaigrette.

Désossés, les pieds de veau peuvent être servis dans une sauce madère où on les fait mijoter avec des morceaux maigres de jambon cuit.

Faut-il décanter les vins

"Si la carafe n'existait pas, il faudrait l'inventer," me disait une belle convive en contemplant le jeu des facettes de cristal qui jetaient sur la nappe blanche comme des fleurs précieuses.

Oui, une belle carafe est sur la table comme un brillant au cou d'une jolie femme, comme une topaze ou comme un rubis, selon le liquide dont elle est remplie.

Oui, mais la carafe est, pour les gourmets, un grave sujet de discussion.

Faut-il servir le vin en bouteille ou en carafe?

En d'autres termes, faut-il, oui ou non, décanter le vin?

La question est controversée.

Il y a deux écoles, défendues chacune par des professionnels d'égale compétence.

Un Bordelais autorisé dit: "On renoncera au vieux préjugé de la bouteille dont l'âge vénérable est certifié par la poussière de la cave et les toiles d'araignées. On écartera également le panier à vin d'un maniement trop périlleux. On décantera les vins rouges à la lueur d'une bougie ou d'une lampe électrique, après avoir soigneusement essuyé le goulot de la bouteille. On inclinera le flacon pour éviter la formation de la mousse, car si le dépôt qui se forme pour tous les vins corsés au bout de cinq ou six ans est une preuve de qualité, puisqu'elle démontre que ce vin, déjà dépouillé par trois années de fût, s'est encore affiné en bouteille, il est très dangereux de troubler le liquide par sa lie, ce qui se produit à la fin de la bouteille."

A quoi un œnologue des plus qualifiés de la Bourgogne répond:

"Sous l'influence du vieillissement, bien des vins rouges, pour ne pas dire tous, abandonnent certains dépôts qui se rassemblent au fond de la bouteille ou en recouvrent les parois. Doit-on décanter le vin avant de le servir ou, au contraire, le présenter dans sa bouteille même? A part de très rares exceptions, c'est une hérésie que de décanter un fin vin avant sa consommation. Mais, pour éviter que les dépôts, dont nous avons indiqué l'origine, ne viennent altérer la limpidité du vin, il est indispensable de placer la bouteille dans un panier spécial dont les parois embrassant ses contours la tiennent immobile, à l'abri de toute oscillation. Quand il s'agira de retirer le bouchon et de servir le vin, des précautions devront être prises pour éviter d'agiter le dépôt."

J'ai déjà entendu dire aux partisans de la décantation:



—Alors vous décanterez aussi le champagne et l'eau minérale.

On ne décante pas l'eau minérale dans la crainte que le convive ne la prenne pour de l'eau de robinet ou de la pompe, car l'amateur de vittel, de vichy ou d'évian préfère boire de l'eau de la ville dans la bouteille étiquetée que son vittel ou son évian dans une carafe. L'eau minérale n'existe que par son étiquette.

Napoléon disait que le champagne est fait pour mettre l'étiquette à la porte. A quoi servirait d'habiller la bouteille, de la casquer d'or ou d'argent comme un chevalier, de lui coller sur la panse une étiquette magnifique si c'était pour la faire disparaître, avant de s'être montrée à table, dans les oubliettes de l'office, et dissiper le crémant dans des manipulations superflues?

Je suis de ceux qui ne renoncent pas à la bouteille et cependant la carafe me plaît.

J'aime à voir la bouteille d'un marquis de terme ou d'un grand pauillac et son bouchon étampé, certificat d'authenticité, quand aujourd'hui, tout, autour de nous, cherche à nous tromper; la bouteille poudreuse d'un vieux chambertin sur laquelle plusieurs générations d'araignées ont tissé leurs toiles; ou la bouteille couverte de limon par les inondations de l'hiver. Mais j'aime aussi à contempler le rubis d'un saint-émilion, la pelure d'oignon d'un saint-georges, le vert d'eau d'un puoilly, le jaune paille d'un sauternes, le doré d'un meursault, le paillé d'un arbois, à travers le cristal taillé d'une carafe.

La plus grande objection contre la carafe, c'est qu'elle nous prive du semblant d'authenticité que confère la bouteille au liquide qu'elle renferme.

L'objection est d'importance et ne peut être écartée à la légère; il ne faut pas que la carafe prête à la supercherie.

La femme de César ne doit pas être soupçonnée, l'amphitryon non plus.

Mais il y a un moyen de tout concilier. Quand on décante un vieux bordeaux—et je reconnais qu'au point de vue du gourmet cette pratique a du bon—que l'on n'hésite pas à montrer la bouteille et le bouchon. Ainsi toute appréhension disparaîtra et le plaisir sera complet. N'écoutez pas les gens qui disent que l'aspect d'une bouteille poudreuse n'a rien de plaisant à une table bien tenue; ils sont dépour-

vus de sensibilité et par conséquent de goût; ce sont des snobs de la propreté et du bon ton. Ils n'y connaissent rien.

Pour préconiser la carafe, il ne faut pas escamoter la bouteille qui, lorsqu'elle contient un breuvage digne des dieux est toujours vénérable et dont je préfère la présence à table à celle d'un doctrinal imbécile.

La bouteille a ses droits comme elle a sa beauté. Ses défenseurs affirment que beaucoup d'amateurs ne veulent pas décanter les vins dans la crainte de leur faire perdre de cet arome qui est un haut titre de noblesse.

La crainte est mal fondée. Quand la décantation a été bien faite, et peu de temps avant le service, loin de subir un préjudice les vins y gagnent, les bordeaux surtout qui sont naturellement froids et ont besoin d'un peu de chaleur et du contact de l'air pour que leurs éthers se volatilisent et prennent leur essor. Et même s'il y avait un peu d'arome perdu, n'est-il pas préférable de contempler un vin clair, brillant et agréable, au lieu d'un vin trouble, épais et louche?

Quelles que soient les précautions que l'on emploiera pour verser le vin qui n'aura pas été décanté et qui sera vieux de bouteille, il arrivera toujours que vers la fin il perdra de sa limpidité. A partir de ce moment, en devenant pâteux, il perdra une grande partie de ses qualités.

Il y a du vrai dans cette thèse, mais les protagonistes de la décantation exagèrent et manquent leur but quand ils nous parlent, de bouteilles sales et vilaines qui détruisent l'harmonie d'une table parée avec art. Quelle erreur!

Nous avons déjà dit qu'il est des liquides qu'on ne décante pas. Nous avons cité les eaux minérales et le champagne. Ajoutons aussi, et sans discussion possible; les liqueurs. Une vieille fine, un vieil armagnac, un vieux calvados, un schiedam doivent montrer leur flacon, comme la chartreuse et la bénédictine. Mettre une liqueur en carafe, ce serait une de ces hérésies qui déconsidéreraient à jamais un amphitryon; ce serait faire passer un liquide rare et précieux pour un produit de fabrication ménagère ou pharmaceutique.

La bouteille de fine, d'armagnac, ou de calvados qui arrive toute crottée de la cave, mais y a-t-il un spectacle qui réjouisse davantage le cœur du gourmet?

MAURICE DES OMBIAUX.

Aurons-nous bientôt des hôtels en acier avec des chambres en porcelaine?

On a commencé à construire en Amérique des maisons en acier et en porcelaine.

Une maison en acier contenant huit chambres et deux salles de bains peut être entièrement achevée en quarante-huit heures.

Toutes les parties d'une pareille maison sont transportées à la place où elle doit s'élever et puis on les arrange rapidement à la manière d'une maison de cartes.

A l'extérieur, les murs sont recouverts d'azbept et, à l'intérieur, d'une fibre de bois résistant au feu, ce qui met le bâtiment à l'abri de tout danger d'incendie.

La construction d'une maison en porcelaine demande un peu plus de temps.

Elles sont également composées de plaques d'acier, mais recouvertes d'un émail de porcelaine.

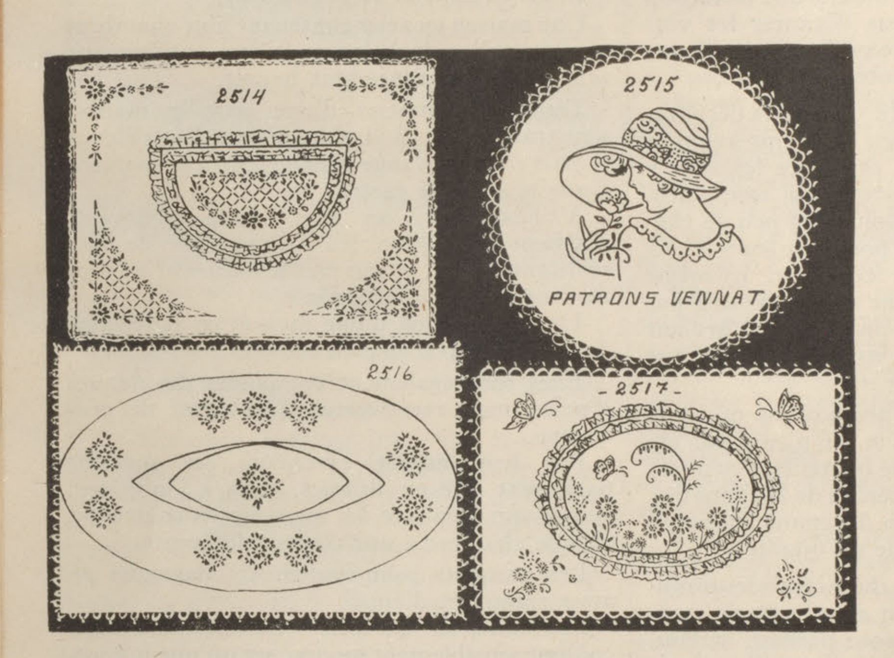
Par leur aspect extérieur, ces maisons paraissent être en briques, mais à l'intérieur, l'émail qui recouvre les murs est en couleur et chaque chambre a une couleur différente.

Les parquets sont également construits en acier recouvert d'émail.

Les maisons en acier ou en porcelaine coûtent sensiblement moins cher qu'une maison de bois.

La lingerie brodée à la main

LA BRODERIE EST UN AGREABLE PASSE-TEMPS FEMININ; MIEUX ENCORE! C'EST UN ART QUI DEVELOPPE LE GOUT, DISTRAIT, EN MEME TEMPS QU'IL DEMONTRE L'HABILITE A CREER DE JOLIES CHOSES.





Modèles 2514-2515-2516-2517

Groupe de délicieux dessins pour coussins de chambre.



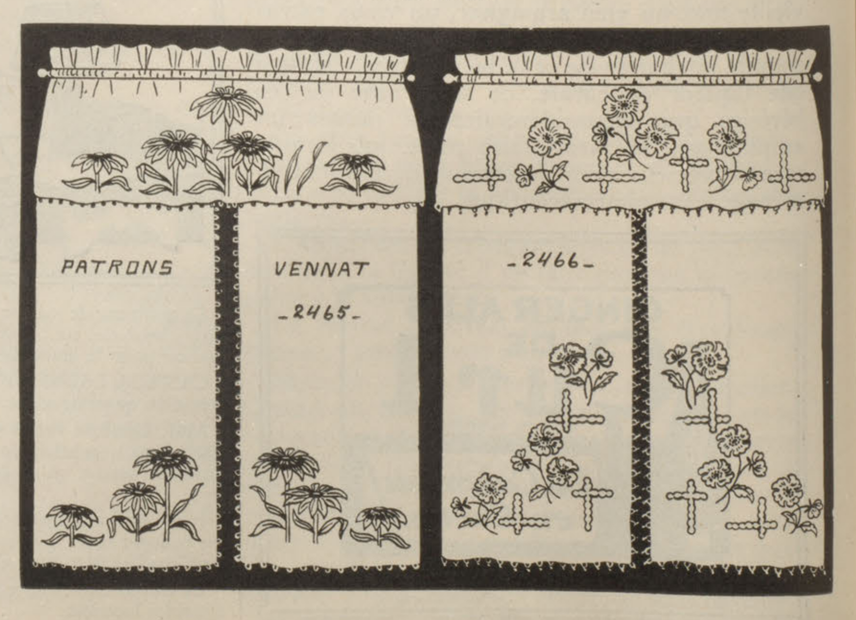
Modèles 2465-2466

Dessins de rideaux pour fenêtres de cuisine ou boudoir.



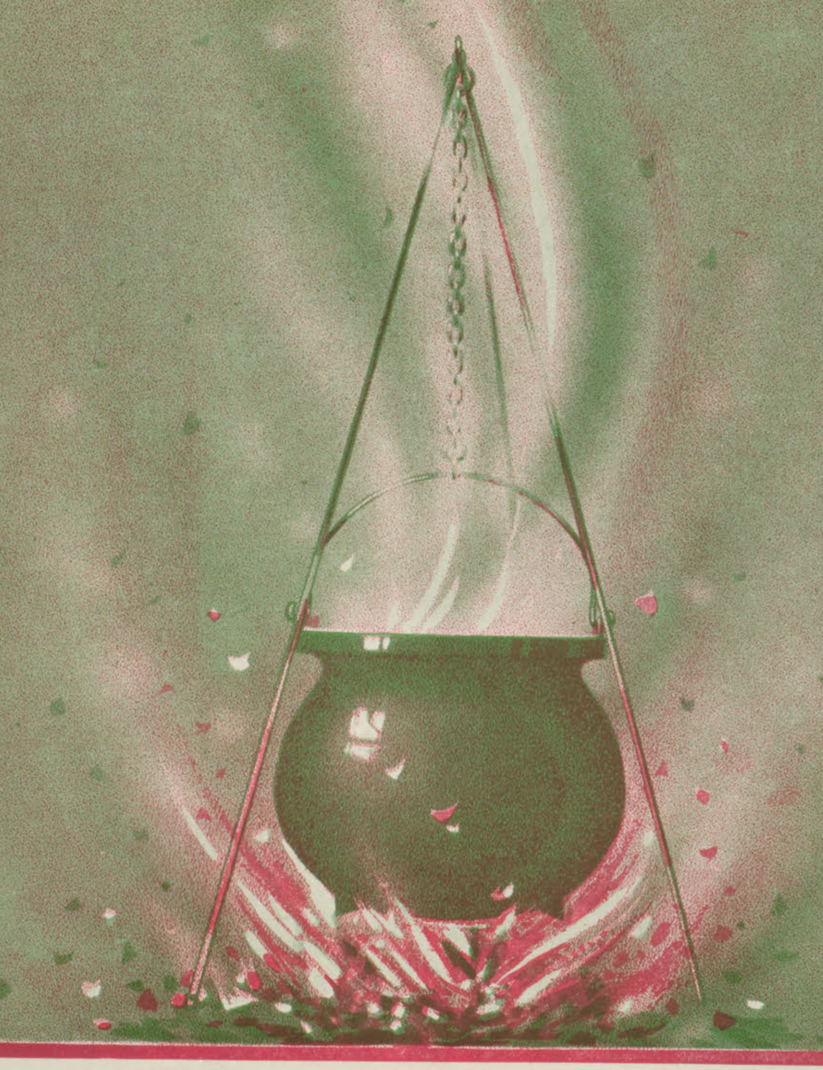
Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la Broderie Vennat, 3770 rue Saint-Denis, Montréal, qui, sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire à des prix très modérés.





5 décembre 1932 Vol. 3 - No 2 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

"Le Gin que vous redemanderez!"

HILLS and UNDERWOOD

London Dry Gin

Pour avoir un
Cocktail Parfait



Un nom fameux ! !

parmi les excellentes marques
de

Consolidated Distilleries Ltd.
Canada
Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

COCKTAIL POUR NOEL

—

⅓ de verre de Dry Gin HILLS & UNDERWOOD.

⅓ de verre de Vermouth Italien.

⅓ de verre de Vermouth Français.

1 trait d'Orange amère.

—

Bien secouer
et servir avec une olive.

Pour toutes Occasions

BONBONS

Laura Secord

A la mode du vieux temps
Comme à la maison

Une Seule Qualité - Un Seul Prix

Simplement faits — En boîtes unies
Parfaitement purs — Simplement délicieux.



CRescent 8609

5347
Avenue du Parc

"Au Petit Duc"

Pâtisserie Française

Spécialités:
Réception de Mariage
Buffet Dansant
Anniversaire de Mariage



Marque  enregistrée

Visitez

notre département d'Hôtel, spécialisé pour tous les articles en usage dans les Hôtels, Restaurants, Institutions.

Vaisselle
Coutellerie
Articles de Cuisine
Verreries

Cassidy Limitée

51, St-Paul Ouest **Tél.: LAnc. 3201**

Demandez notre Catalogue: Hôtel No H-62

LE FLAN LYONNAIS

LA PLUS GRANDE MARQUE FRANCAISE D'ENTREMETS

C'est une crème renversée, composée de produits *absolument purs, sans gélatine.*

Facile à préparer, elle se vend aux parfums suivants:
CACAO - MOKA - VANILLE



En vente dans les principaux magasins
"VICTORIA"
et dans toutes les bonnes maisons d'alimentation.

Mode d'emploi du Flan Lyonnais

1o.—Verser le contenu en remuant dans une chopine de lait bouillant.

2o.—Laisser bouillir exactement 5 minutes en remuant.

3o.—Verser le tout dans un moule caramélisé.

4o.—Refroidir, sans remuer, 2 heures environ ou glacer.

5o.—Démouler, servir, déguster.

LE FLAN LYONNAIS
est le préféré des Maîtres Queux

Recommandé spécialement
par M. Gaston Boinnard

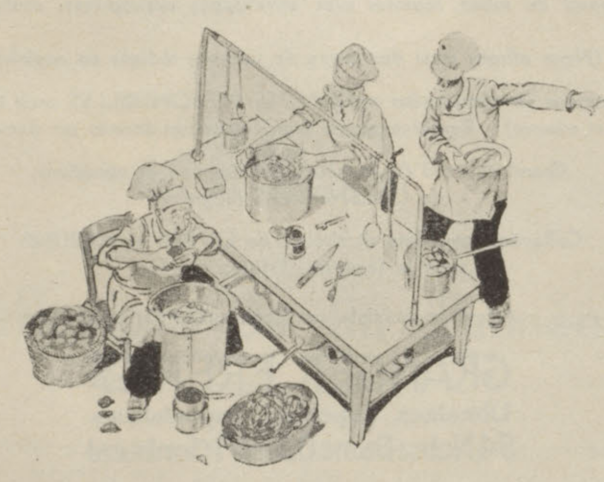
la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 2. 15 DECEMBRE 1932 Prix du numéro: 15 cents

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS
Un an.......... $1.50

Etats-Unis
Un an.......... $2.00

Union Postale
Un an.......... $2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.





Réflexions de fin d'année

Nous achevons une année que beaucoup ne regretteront pas, si l'on considère la situation économique non seulement des nations, mais aussi de bien des familles.

La DEPRESSION, *puisqu'il faut l'appeler par son nom, a fait bien des dégats! ! et si elle existe depuis trois ans, il faut reconnaitre que plus elle dure plus elle pèse sur nos épaules! !*

Je ne ferai pas ici une étude approfondie des difficultés actuelles, ce n'est pas dans le programme d'une revue culinaire et j'avoue mon incapacité pour traiter un sujet sur lequel les "experts" ne trouvent pas à s'entendre.

Espérons seulement en la nouvelle année, en nous basant sur ce principe immuable QU'IL Y A UNE FIN A TOUT; *c'est dans cet esprit, qu'à la veille de la nouvelle année, la Revue Culinaire adresse chaleureusement à ses aimables lecteurs et lectrices, annonceurs et collaborateurs ses voeux les plus sincères de santé, bonheur et prospérité.*

• • •

Depuis novembre, la Revue Culinaire est entrée dans sa troisième année, elle est donc encore en bas âge . . . à cette période critique de la première enfance . . . il nous fait plaisir de mentionner que L'ENFANT SE PORTE BIEN.

Née au commencement de la dépression, la Revue Culinaire aurait pu choisir un autre moment pour entrer dans le monde, mais que vouelez-vous, on ne commande pas aux évènements et l'on fait des "surprises" à tout âge, qu'importe, à toute chose malheur est bon! les difficultés se sont présentées dès les premiers pas et nous ont obligés à édifier une revue avec sagesse et circonspection.

Les mois qui ont suivi nous ont donné l'assurance qu'il y a place dans la littérature canadienne-française pour une REVUE CULINAIRE *et qu'avec le retour d'une période normale il nous sera aisé de développer considérablement notre magazine.*

On ne peut pas mener un journal au succès si l'on ne rencontre pas en chemin l'aide nécessaire; or, malgré les difficultés sans nombre que nous rencontrons encore actuellement, nous avons eu, dès les premiers jours, un public sympathique, une publicité bienveillante et fidèle, auxquels va toute notre reconnaissance. D'année en année le nombre de nos lecteurs grandit, ce qui est pour nous une émulation sensible, et si nos revenus n'ont pas suivi la même parallèle, reconnaissons tout de même que nous avons lieu d'être satisfaits des résultats.

Il ne faut pas s'attarder à écouter les broyeurs de noir qui voient des cataclysmes au moment même où la situation est à la veille de s'éclaircir, et c'est avec un optimisme sensé que la Revue Culinaire invite tous ses amis à pénétrer dans l'an nouveau.

ETRENNES UTILES

Dans les temps prospères, il est d'usage de faire des cadeaux d'autant plus somptueux que les revenus atteignent une hauteur saisissante.

En ce moment il faut résoudre le problème plus modestement et essayer de trouver, avec peu d'argent, des cadeaux attrayants qui plaisent infiniment.

Nous suggérons la Revue Culinaire comme excellent cadeau à faire à vos amis, le coût en est modeste ($1.50 par abonnement) et puis, si l'on veut offrir un cadeau plus cher, il est aisé d'accompagner l'abonnement d'une corbeille de fleurs, d'une boîte de bonbons, etc.

De notre côté, tout abonnement qui nous sera envoyé à TITRE D'ETRENNES POUR LE DESTINATAIRE, *fera l'objet d'une lettre spéciale que nous enverrons au nouvel abonné, pour lui annoncer l'aimable nouvelle, en mentionnant,* SAUF AVIS CONTRAIRE, *le nom de l'auteur du cadeau.*

GASTON BOINNARD.

Les Conserves

par J. E. GRISÉ, L. S. A.



AVANT-PROPOS

L'Honorable Adélard Godbout, Ministre de l'Agriculture, et son dévoué Sous-Ministre, M. J. Antonio Grenier, ont bien voulu autoriser la reproduction dans nos colonnes de l'excellente brochure intitulée: Les conserves, par M. J. E. Grisé, L.S.A.

Nous nous faisons un plaisir de les remercier sans oublier leurs dévoués collaborateurs M. M. L. Ph. Roy, Directeur des Services, J. E. Bélanger, Chef de la Section des Publications, auprès desquels nous avons trouvé une aimable coopération.

La Rédaction.

La préservation des denrées alimentaires végétales et animales de toute altération essentielle revêt une importance toujours de plus en plus grande dans l'économie domestique.

En effet, les prix relativement élevés des conserves de toutes sortes ont déjà incité un grand nombre de nos ménagères, tant de la ville que de la campagne, à mettre elles-mêmes en conserve une quantité assez importante de fruits et de légumes alors que ces produits abondent sur nos marchés de la province. Elles s'assurent de cette manière et à peu de frais, une provision de conserves variés qui permet de donner aux leurs des mets journaliers, à la fois sains, succulents et économiques.

Ces mets sont d'autant plus sains, digestibles et hygiéniques que le régime végétarien se trouve ainsi placé à la base de l'alimentation quotidienne.

Un bon nombre également de cultivateurs ont déjà introduit sur leurs fermes cette petite industrie domestique qui leur permet d'augmenter assez sensiblement leurs revenus en transformant en conserves alimentaires le surplus de leurs récoltes.

Quelques-uns en font même une spécialité et considèrent cette industrie comme l'une des plus importantes sur leurs fermes.

Qu'est-ce que la mise en conserve

La mise en conserve consiste tout simplement à conserver un aliment au moyen de la stérilisation par la chaleur et à le maintenir dans cette condition dans un récipient hermétiquement fermé.

En d'autres termes, c'est une tentative de conservation d'un produit alimentaire par l'emploi de mesures propres à le soustraire aux

influences de certaines causes extérieures, telles que: *bactéries*, *ferments*, *moisissures*, *air*, *chaleur*, et par suite, lui faire garder ses qualités premières pour un temps indéfini. Cette période de conservation ne dépend que des soins et de la rapidité apportés au cours de la manipulation du produit, c'est-à-dire *depuis sa cueillette jusqu'à sa complète stérilisation.*

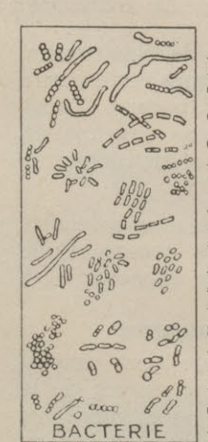
Ce dernier point mérite surtout d'attirer l'attention des intéressés par son importance primordiale dans l'obtention de conserves de qualité supérieure.

Si un grand nombre de ménagères et de cultivateurs se plaignent, quelques-uns par manque de connaissances suffisantes, d'autres par pure négligence, de n'avoir obtenu jusqu'ici que des conserves de qualité inférieure et même médiocre, c'est que le temps écoulé, *depuis la cueillette du produit jusqu'à sa manipulation*, était suffisamment long pour lui permettre de céder une certaine partie de son eau et de ses principes aromatiques sous l'influence des nombreux facteurs atmosphériques, et par suite, ne donner que des conserves sans goût, sans saveur et privées aussi, dans certains cas, de leur belle couleur caractéristique.

Il existe une corrélation intime entre la qualité d'une conserve alimentaire et sa période de conservation. Comme cette dernière, la qualité est aussi en raison directe des soins et *surtout* de la rapidité qu'on apporte au cours de la fabrication d'une conserve, et cela au double point de vue: domestique et industriel.

Il faut donc conclure de ce fait que le produit, une fois récolté, doit être *immédiatement* mis en conserve. C'est là le grand secret pour l'obtention de conserves de qualité supérieure.

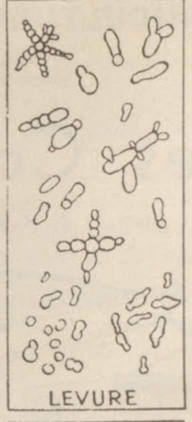
Bactérie, levure, moisissure

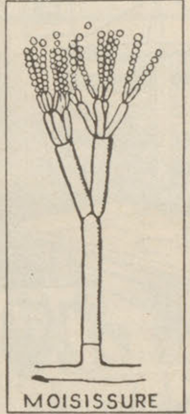


Ces infiniment petits, qui ne peuvent être vus et étudiés qu'à l'aide d'un microscope constituent le facteur unique de décomposition des matières végétales et animales.

Les bactéries sont à la fois les plus importantes et les plus terribles du groupe. Elles se propagent avec rapidité dans les aliments riches en matières albuminoïdes, tels que: les viandes, les fèves et les pois. Par contre, les produits riches en sucres ou acides constituent un milieu impropre à leur existence. C'est pour cette raison que les fruits, les tomates, etc., sont si faciles à conserver.

Quelques types ou espèces de bactéries ont besoin de l'oxygène de l'air. D'autres vivent sans son concours. Certaines espèces produisent des spores qui sont très résistantes, et qui ne peuvent être détruites qu'à une température élevée. Il ne faut donc pas craindre de trop stériliser les viandes et les légumineuses.





La levure est beaucoup moins résistante à la chaleur que la bactérie. Les produits riches en matières sucrées lui fournissent un milieu nutritif excellent. Elle déteste les milieux acides et ne peut vivre qu'en présence de l'oxygène de l'air. Elle est facilement détruite à la température de l'eau bouillante.

La moisissure préfère les matières riches en sucres et amidon. Elle se développe également bien dans un milieu acide et ne peut vivre sans l'oxygène de l'air.

On les rencontre sur les conserves sucrées, les gelées, les conserves de tomates et de fruits.

On peut se débarrasser facilement en soumettant les aliments à une température de 150 à 212 degrés Fahrenheit.

Stérilisation

La stérilisation a pour but de détruire tous les êtres organisés (bactéries, levures, moisissures) qui vivent sur les produits ou à l'intérieur de leur masse.

Les bactéries et les levures qui vivent à l'intérieur d'un aliment, ne sont pas aussi facilement détruites que celles qui se développent à sa surface. A plus forte raison, les espèces microbiennes qui se sont déposées sur une surface polie telle que, par exemple, les ustensiles ou les récipients, seront facilement détruites par la chaleur.

La stérilisation du matériel de mise en conserve s'opère en le plongeant dans l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes.

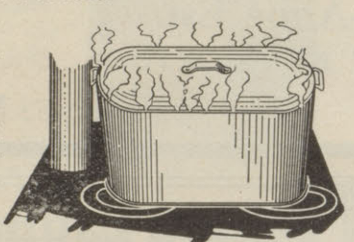
Les bocaux en verre et les couvercles seront plongés dans un bassin d'eau froide que l'on fera chauffer jusqu'à la température de 212 degrés Fahrenheit. On maintiendra ce degré de chaleur pendant 10 à 15 minutes.

Si possible, les bocaux ne doivent être sortis du bassin d'eau bouillante que lorsque' l'on est prêt à les remplir de l'aliment à conserver.

Stérilisateurs à eau chaude

Récipients ordinaires de cuisine

Tels que: chaudière en fer-blanc, cuve métallique ou galvanisée, chaudière à lait, bouilloire généralement employé par la ménagère pour le blanchissage du linge, large chaudron servant à la cuisson des viandes ou à la fabrication du sirop ou sucre d'érable.



Ces différents genres de récipients devront posséder un couvercle s'adaptant parfaitement sur le bord supérieur de la paroi de façon à conserver à l'intérieur, durant la stérilisation, le plus de vapeur possible. De plus, ils devront être munis d'un double fond perforé, soit en bois ou en métal, destiné à supporter les bocaux ou boîtes en fer-blanc en vue de prévenir le contact direct avec le fond du récipient et permettre une circulation libre de l'eau ou de la vapeur autour et en-dessous des contenants.

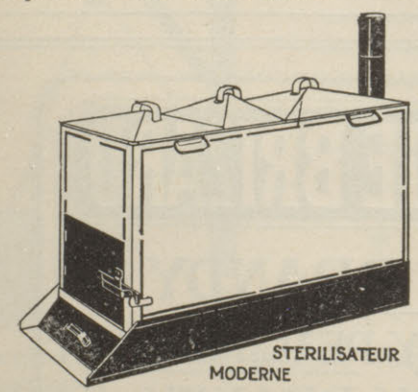
Bain commercial à eau chaude

Ce stérilisateur sera surtout employé par les cultivateurs qui désirent faire des conserves pour fins commerciales.

Ce bain possède un foyer, une cheminée et des compartiments spéciaux pour la stérilisation, le blanchiment et la préparation des sirops et des saumures. Des paniers mobiles facilitent la manipulation des boîtes ou des bocaux.

L'appareil, illustré ci-dessous est assez léger et peut être transporté très facilement d'un endroit à un autre. Sa capacité varie de 80 à 250 boîtes, suivant les besoins.

Ce stérilisateur et les récipients ordinaires de cuisine ci-haut mentionnés portent le nom générique de "*bain à eau chaude*".



Manière d'opérer avec le bain à eau chaude

De nombreuses difficultés seront surmontées dans l'emploi de ces stérilisateurs, si les différentes indications qui suivent sont bien observées:

1.—Installez les bocaux ou boîtes sur une petite plate-forme mobile, laquelle est suffisamment perforée pour permettre une circulation libre de l'eau autour et en-dessous des dits récipients.

2.—Ajoutez assez d'eau dans le stérilisateur pour qu'elle recouvre le couvercle des bocaux ou boîtes d'une couple de pouces environ.

3.—Commencez à compter le nombre de minutes allouées pour le procédé de stérilisation dès que l'eau est rendue au point *d'ébullition*.

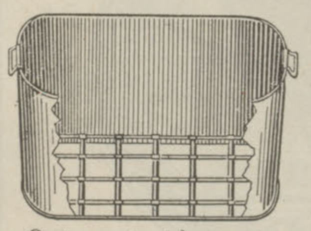
4.—Une fois le produit stérilisé, laissez refroidir l'eau quelque peu, enlevez immédiatement les bocaux et fermez-les hermétiquement.

Au cours de la stérilisation, trois causes pourront occasionner l'évaporation du liquide dans les bocaux, les voici:

1.—Si l'eau dans le stérilisateur ne recouvre pas complètement les récipients.

2.—Si les couvercles ne pressent pas suffisamment sur la rondelle en caoutchouc.

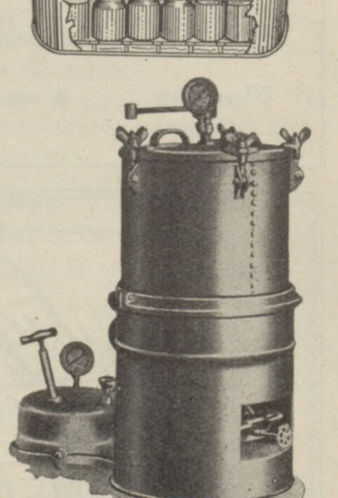
3.—Si le double fond (fond mobile) ne permet pas à l'eau de circuler librement en-dessous des contenants.



Coupe montrant le fond mobile.

L'eau doit recouvrir les bocaux ou boîtes.

Stérilisateurs à vapeur



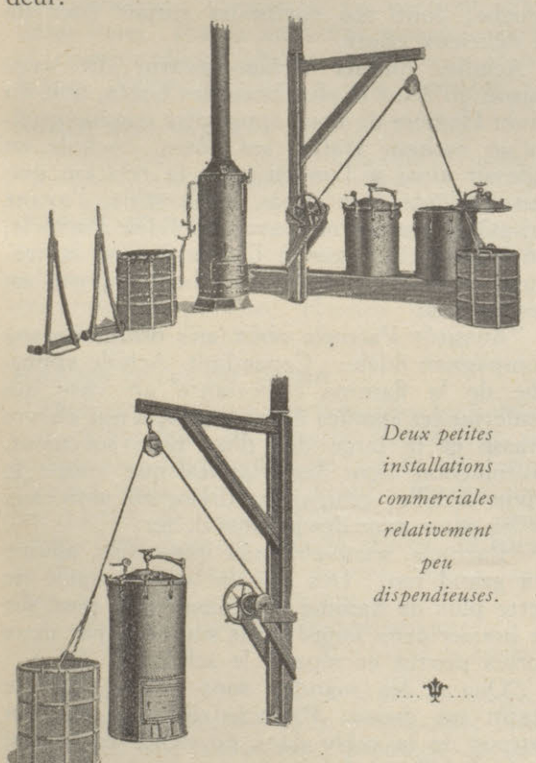
Le stérilisateur, illustré ci-contre, est très recommandable pour tout cultivateur voulant faire de la mise en conserve dans un but commercial. Ce stérilisateur a une *capacité journalière* de 300 à 500 bocaux ou boîtes de conserves et il est chauffé au moyen de la gazoline. Un gallon d'essence peut maintenir une flamme bleue très intense pendant 10 heures environ. De même que pour un poêle à gaz, la flamme peut être régularisée à volonté. Un foyer peu intense conservera le degré de pression désiré une fois qu'il aura été atteint.

Petit stérilisateur en aluminum

Ce petit autoclave est l'appareil le plus efficace au point de vue de la mise en conserve domestique et de la préparation ou cuisson des viandes ou soupes pour la consommation journalière. Il en existe de trois grandeurs différentes.

Il est très facile d'opération, n'exige que très peu de combustible et donne d'excellents résultats. Il peut être aussi bien employé sur un poêle à charbon ordinaire que sur un poêle à gaz ou à gazoline.

D'autres stérilisateurs à vapeur de diverses capacités peuvent aussi être employés avec avantage pour la mise en conserve sur la ferme en vue du commerce. Ceux de 18 pouces de profondeur par 18 pouces de diamètre peuvent être reliés à une petite bouilloire à vapeur d'une capacité de 1½ c.-v. Une bouilloire de 3 c.-v. est nécessaire cependant si l'on préfère utiliser un stérilisateur ou autoclave de 25 pouces de diamètre par 27 pouces de profondeur.



Deux petites installations commerciales relativement peu dispendieuses.

Fonctionnement des diverses marques d'autoclaves

Pour arriver aux meilleurs résultats avec les différentes autoclaves, les précautions suivantes devront être prises:

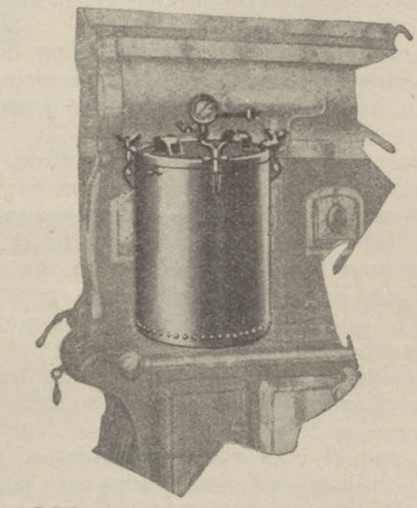
1.—Aussitôt rempli du produit à conserver, placez le bocal ou la boîte dans le stérilisateur.

2.—Mettez suffisamment d'eau pour que cette dernière vienne au niveau du fond mobile, mais pas au-dessus.

3.—Une fois l'autoclave bien rempli des récipients de conserves à stériliser, fermez-le hermétiquement.

4.—Laissez le robinet ou régulateur complètement ouvert, afin de permettre à l'air de s'échapper au dehors et fermez-le immédiatement après pour ne pas occasionner une perte inutile de vapeur.

5.—L'aiguille du manomètre doit enregistrer le *degré de pression voulu* avant de commencer à tenir compte du temps alloué pour la stérilisation du produit.



6.—Maintenez au moyen du robinet ou régulateur une pression uniforme durant toute la période de stérilisation.

Si l'on se sert d'un poêle à gaz, on peut régulariser la pression en diminuant l'intensité de la flamme, ou encore en soustrayant partiellement le stérilisateur du foyer lorsqu'il s'agit d'un poêle ordinaire de cuisine.

7.—Laissez tomber la pression jusqu'à ce que l'aiguille du manomètre enregistre *zéro*, avant d'ouvrir l'autoclave.

8.—Fermez hermétiquement les bocaux à leur sortie du stérilisateur. *(à suivre au prochain numéro)*.

La cuisine, le plus ancien des arts.

C'est à elle que l'homme doit sa supériorité sur le reste du règne animal

Brillat-Savarin, auquel il sied de se référer lorsqu'on veut parler bonne chère, a traité tout au long de la méditation XXVII de sa *Physiologie du goût* de l'histoire phisolophique de la cuisine.

"La cuisine, y proclame-t-il, est le plus ancien des arts: car Adam naquit à jeun, et le nouveau-né, à peine entré dans ce monde, pousse des cris qui ne se calment que sur le sein de sa nourrice."

Le nouveau-né, objectera-t-on avec à-propos, ne mange point: il ne fait que boire.

D'accord. Mais il n'empêche qu'on doive à la cuisine sa place que Brillat-Savarin, je le répète, lui assigne comme étant la première parmi les arts humains.

J'appuie sur cette dernière expression: les arts humains parce que les animaux ne cuisinent pas, l'homme seul ayant acquis la science, belle entre toutes, de préparer ses aliments pour le plus grand bien de son sens gustatif et, dans le même temps, pour les variations qu'il en tire, pour sa joie propre et pour celle des autres hommes.

La cuisine, n'est-ce-point le point de départ de la civilisation vraie? Et les sociétés humaines ne lui doivent-elles point le degré de culture auquel elles sont présentement parvenues, culture qu'elles n'auraient jamais connue si elles étaient restées à leur premier stade, c'est-à-dire, si l'art culinaire ne leur avait été, un jour, révélé?

"C'est aussi, écrit l'auteur de *La Physiologie du goût*, celui de tous les arts qui nous a rendu le service le plus important pour la vie civile; car, ce sont les besoins de la cuisine qui nous ont appris à appliquer le feu et c'est par le feu que l'homme a dompté la nature."

De quel animal, même le plus évolué dans l'échelle de nos "frères inférieurs", peut-on en dire autant?

Certes, ça n'a pas été sans beaucoup de tâtonnements.

A en juger par sa denture, l'homme est omnivore. C'est-à-dire qu'il peut se nourrir de tout ce qui se mange. Il est frugivore de par ses incisives qui lui servent à déchirer les fruits; granivore, ses molaires lui permettant de broyer les grains. Il est aussi carnivore comme ses dents canines et l'usage qu'il en fait en font foi.

D'abord frugivore, la position qu'il occupait dans la nature lui en faisait une obligation, il se perfectionna dans ses moyens de défense et d'attaque. Des animaux qui l'environnaient, il fit sa proie dès qu'il se sentit armé pour le combat pour la vie. Son besoin d'alimentation l'y contraignit, du reste, le régime fruité étant notoirement insuffisant, vu ses faibles capacités stomacales, à le sustenter congrument.

La chair des animaux qu'il captura ce fut, d'abord, crue qu'il la dévora. L'art du feu lui étant connu, il la fit cuire et lui adjoignit les légumes qu'il avait appris à cultiver.

Ceci suppose une longue suite de siècles et pas mal d'essais infructueux.

Nous n'avons pas tant que cela perdu l'habitude d'ingérer des aliments crus. Et une théorie qui se réclame des vitamines, n'affirme-t-elle pas que ce sont ceux-là les plus nutritifs?

Il n'empêche que c'est à l'art du feu que la cuisine doit être née, et qu'elle lui doit de s'être développée au point où nos maîtres-queux les plus renommés l'ont poussée pour notre délectation.

A l'origine, on faisait cuire les viandes en les posant sur des charbons ardents. Cette manière simpliste avait du bon, puisqu'on n'y a pas tout à fait renoncé. On inventa la broche, dont nos rôtisseurs surent tirer de si délicieux effets.

Achille, duquel Brillat-Savarin dit avec raison qu'il fut le plus beau des Grecs, doit au divin Homère de nous apparaître comme quelqu'un sachant traiter ses hôtes. Achille en agissait ainsi si l'on en croit la relation que fait l'*Illiade* d'un repas qu'il offrit, l'ayant lui-même confectionné avec son fidèle Patrocle, un substantiel repas à Ulysse et que la traduction de M. Dugas-Montbel rapporte en ces termes:

"Aussitôt Patrocle obéit aux ordres de son compagnon fidèle. Cependant, Achille approche de la flamme étincelante un vase qui renferme les épaules d'une brebis, d'une chèvre grasse et le large dos d'un porc succulent. Automédon tient les viandes que coupe le divin Achille; celui-ci les divise en morceaux et les perce avec des pointes de fer.

"Patrocle, semblable aux immortels, allume un grand feu. Dès que le bois consumé ne jette plus de flamme languissante, il pose sur le brasier deux longs dards soutenus par deux fortes pierres et répand le sel sacré.

"Quand les viandes sont prêtes, que le festin est dressé, Patrocle distribue le pain autour de la table dans de riches corbeilles; mais Achille veut lui-même servir les viandes. Ensuite, il se place vis-à-vis d'Ulysse, à l'autre extrémité de la table et commande à son compagnon de sacrifier aux dieux.

"Patrocle jette dans les flammes les prémices du repas et tous portent bientôt les mains vers les mets qu'on leur a servis et

préparés. Lorsque dans l'abondance des festins, ils ont chassé la faim et la soif, Ajax fait un signe à Phénix; Ulysse l'aperçoit, il remplit de vin sa large coupe et s'adressant au héros: "Salut, Achille, dit-il. . ."

Qu'Achille et Patrocle aient ainsi donné d'eux-mêmes, on peut croire, avec Brillat-Savarin, que ce fut à cause de la qualité des hôtes qu'ils traitaient—les Grecs laissant ordinairement les soins de la cuisine aux esclaves et aux femmes.

Ces mêmes Grecs, à en croire Mme Dacier, qui a beaucoup interprété Homère, ne pratiquaient point, du temps du poète de l'*Odyssée*, la manière de faire bouillir les viandes, connue pourtant des Hébreux qui l'avaient apprise durant leur séjour en Egypte.

G. LEGROS-BONNET.

(*Le Pot-au-Feu.*)

Mangeons plus de poisson

Recettes obligeamment communiquées par les chemins de fer Canadien National

Fletan bouilli;sauce aux oeufs

Choisissez un poisson qui donnera ½ livre par personne. Coupez le en portions d'une demi livre. Placez dans une casserole carrée et couvrez d'eau. Salez et poivrez. Poivre blanc. Faites bouillir quinze minutes.

Sauce aux oeufs

1 tasse de lait.
1 morceau de beurre, (grosseur d'un œuf).
1 cuillère à soupe de farine.
1 œuf bouilli cuit dur.

Melez le beurre avec la farine, ajoutez le lait bouilli; battez pour en faire un tout homogène. Ajoutez ½ tasse de l'eau de la casserole de poisson. Hachez fin l'œuf et jetez-le dans la sauce.

Huîtres frites au bacon

Deux bonnes façons de faire frire les huîtres:

1.—Choisissez de grosses huîtres (6 par personne). Saupoudrez de sel et de farine. Plongez dans un blanc d'œuf. Roulez dans les miettes de pain. Aplatissez à la main. Faites frire dans un peu de graisse de bacon au fond d'une casserole à frire. Deux tranches de bacon par personne.

2.—Servez-vous du mélange suivant:

¼ tasse de farine.
1 œuf.
1 tasse de lait.
Une pincée de poudre à pâte.
Sel et poivre à volonté.

Plongez les huîtres dans le mélange; faites frire dans une masse assez profonde de saindoux que vous tiendrez très chaud.

Aiglefin (haddock) farci

Trois à cinq livres d'aiglefin. *Farcissez* et roulez dans du papier huilé. Placez au four (chaleur moyenne) pour 30 minutes. Une demi livre par personne.

Farce:

1 tasse de miettes de pain.
⅛ cuillère à thé de poivre.
1 cuillère à thé d'oignon haché.
½ cuillère à thé de beurre fondu.
½ cuillère à thé de sel.
½ cuillère à thé de sauge.
1 cuillère à thé de cornichons et de celeri hachés.
Mèlez bien.

La raie au beurre noir

La raie est un grand poisson plat et l'un des plus recherchés. Sur le marché il s'appelle "Skate Wings". En Europe on l'apprête souvent de la façon suivante:—

3 livres de raie.
1 feuille de laurier.
½ tasse de câpres hachés.
1 oignon.
1 citron.
1 clou de girofle.
Sel et poivre à volonté.

Faites bouillir le poisson avec l'oignon, la feuille de laurier, le sel, le poivre, le clou de girofle et le citron pendant 20 minutes. Enlevez la peau et placez le poisson sur un plat. Arrosez du jus de citron et saupoudrez des câpres. Versez la *sauce au beurre noir* et servez de suite.

Sauce au beurre noir:

4 cuillères à soupe de beurre.
Le jus d'un citron.
¼ tasse de vinaigre.

Placez le beurre dans une poêle et faites rissoler sans brûler. Ajoutez vite le vinaigre et le jus de citron. Servez le poisson chaud.

Filets de sole orly

Façonnez quatre filets de sole en forme de cigares, roulez-les dans de la farine, puis dans des œufs battus et finalement dans des miettes de pain. Faites les frire submergés dans du saindoux très chaud. Garnissez avec des citrons tranchés en quartiers et du persil frit. Servez avec une sauce aux tomates, mais séparément. (*suite page 24*)



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
Chef cuisinier


M. Louis Mauron

AVANT-PROPOS:—*Nous avons reçu ce mois-ci des demandes de menus complets, nous nous faisons un plaisir d'en soumettre quelques-uns.*

Suggestion pour menus de famille dans le temps de Noël

DÉJEUNER OU LUNCH

Hors-d'œuvre

Cocktail de crabe—cocktail aux fruits glacés, marinés dans la liqueur.

Entrée

Filet de sole frit, sauce Tartare—demi-homard froid à la parisienne—huîtres frites au bacon.

Viande

Pigeonneau rôti sur crouton—côtelette d'agneau vert pré—poulet sauté chasseur.

Légumes

Purée de navets à la crème—panet sauté—céleri au gratin—choux de Bruxelles—pommes de terre au four—pommes de terre frites—pommes de terre Lyonnaise—pomme de terre hachées brunes.

Salade

Salade d'endive—de céleri—de chicorée—de légumes.

Desserts

Flanc aux pommes—pot de crème au chocolat—beignets de pommes—choux à la crème—tartes—blanc-manger—pâtisserie.

DÎNER

Hors-d'œuvre

Huîtres fraîches sur écailles—canapés assortis—aspic de foie gras.

Potage

Crème de volaille—Consommé doublé aux volailles—tortue claire en tasse.

Entrée

Vol-au-vent aux champignons—filet de sole Bonne-Femme—homard Newburg.

Viandes

Dinde farcie aux marrons—poussin grillé à la diable—filet mignon Rossini.

Rôtis

Rôti de chevreuil piqué—filet de bœuf rôti—cochon de lait farci.

Légumes

Endive braisée—artichaut sauce hollandaise—petits pois au gratin—chicorée aux œufs—pommes dauphines—anna—parisiennes—fondantes—salade combinée.

Desserts

Sorbet au rhum ou à l'ananas ou au champagne ou au citron—(on peut aussi servir ces sorbets comme entrée)—gâteaux de Noël—plum-pudding sauce au rhum—glace fantaisie—crêpe Suzette.

Friandise

Chocolat—dragées—caramel.

Café Liqueur

NOTE: *Ces suggestions, comme nos lectrices l'ont compris, peuvent s'appliquer à plusieurs repas; nous allons maintenant donner les recettes pour huit personnes:*

Les hors-d'œuvre comprennent: sardines—olives—céleri farci au roquefort—salamis—salade russe liée à la mayonnaise—tomates et concombres à la vinaigrette—tranches de foie gras—œufs farcis—une boîte d'antipasta—paillettes au fromage—paillettes aux anchois—thon mariné à l'huile d'olive—radis, etc.

Cocktail de crabe (pour 8 personnes)

Ouvrez 2 boîtes de crabe, débarrassez la viande des petits os blancs. Placez une feuille de laitue dans votre verre que vous remplissez à moitié de crabe. Préparez votre sauce comme suit:

Une demi tasse de catsup, une demi tasse de Chili sauce, un petit peu de céleri et piment vert coupés très fin, 1 cuillerée de jus de citron, 1 pointe de cayenne, 1 cuillerée de horse radish.

Mélangez le tout et servez-vous de cette sauce pour napper votre viande de crabe dans les verres.

Placez sur le côté des verres un quartier de citron auquel vous aurez fait une incision pour vous permettre de le glisser sur le bord des verres.

Servez bien froid.

Fruits glacés en cocktail

Prenez 4 oranges, enlevez la pelure jusqu'à la chair, coupez celle-ci en petits carrés que vous placez dans un bol; pressez le milieu pour en extraire le jus, ajoutez de l'ananas (frais ou en boîte) que vous aurez également coupé de la même forme que les oranges; ajoutez 3 pêches coupées par moitié, 4 poires avec leur sirop et parfumez le tout avec une liqueur quelconque.

Faites macérer vos fruits dans la glacière pendant une heure et placez-les ensuite dans vos verres à cocktail et garnissez chacun avec une belle cerise.

Si vous avez des fraises, vous pouvez les couper et les placer de chaque côté de la cerise comme garniture.

Filets de soles frits, sauce tartare

Prenez 8 beaux filets de sole, lavez-les et trempez-les dans du lait salé et poivré pendant quelques minutes, ensuite roulez-les dans de la farine et dans les œufs battus, enfin plongez-les directement dans l'huile bien chaude, c'est-à-dire fumante; laissez dorer et épongez vos filets en les plaçant sur un plat que vous aurez recouvert d'une serviette.

Servez votre sauce Tartare accompagnée de quartiers de citron.

On se rappelle que la sauce Tartare est une mayonnaise additionnée de cornichons, persil, petit oignon haché bien fin, le tout bien mélangé.

Demi-homard froid "Parisienne"

Choisissez 4 beaux homards frais de 1 livre et demi chacun, faites-les bouillir pendant vingt minutes dans de l'eau bouillante avec un petit peu de sel et vinaigre.

Une fois cuits, faites-les refroidir, coupez-les en deux en détachant la chair sans la briser, cassez les pinces et opérez de la même façon, ensuite lavez soigneusement les coquilles et remplissez-les avec une salade aux légumes liée avec de la mayonnaise.

Replacez la demi-queue à sa place sur la salade, la pince sur la poitrine et décorez autour avec de la mayonnaise bien épaisse, un peu de beau persil.

Placez vos homards sur un gril pour les lustrer avec de la gelée, quand cette opération est faite, mettez-les sur un plat avec des œufs farcis autour ainsi que des quartiers de citron, tartelettes de crevettes, nappez à la sauce cocktail, enfin comme dernière touche quelques beaux bouquets de persil en branches.

Huîtres frites au bacon

Prenez 2 douzaines d'huîtres, ouvrez-les, détachez les viandes en conservant la coquille creuse, farinez vos huîtres, trempez-les dans des œufs battus, dans de la chapelure et entourez chacune d'une petite tranche de bacon que vous faites tenir avec un cure-dents.

Plongez vos huîtres dans de la friture bien chaude et quand elles sont dorées, replacez-les sur les coquilles creuses et versez sur chacune un petit beurre noisette.

Servez sur un grand plat couvert d'une serviette et décorez avec des quartiers de citron.

Pigeonneaux rôtis

Prenez 8 petits pigeonneaux ou des royal squab (la maison Gatehouse peut vous les envoyer tout prêts à mettre dans la rôtissoire). Bardez vos pigeonneaux avec une tranche de lard gras salé, bridez-les et faites-les rôtir au four bien chaud pendant trente-cinq minutes.

Préparez avec du pain des croûtons rectangulaires que vous creusez au milieu pour permettre aux pigeonneaux de se tenir sur le croûton, placez vos morceaux de pain dans le four jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Prenez vos pigeonneaux, coupez-leur l'épine dorsale et placez-les sur chaque croûton; mettez un morceau de beurre dans la même casserole qui vous a servi à faire rôtir les pigeonneaux et quand votre beurre est devenu noisette, versez-le sur vos pigeonneaux et servez avec une saucière de gelée de groseilles.

Côtelettes d'agneau "vert pré"

Achetez 16 petites côtelettes d'agneau, parez-les et faites-les sauter dans une poêle épaisse pour les faire mieux dorer.

Placez-les ensuite sur un plat accompagnées de haricots fins et de pommes parisiennes disposés en petits bouquets.

Poulets sautés "chasseur"

Achetez 2 poulets de quatre livres chacun, coupez en deux morceaux les cuisses et les deux poitrines; farinez-les et faites-les brunir dans une casserole en fonte ou en fer.

Une fois que les morceaux sont bruns, ajoutez 1 cuillerée de farine, 1 boîte de tomates pelées et 4 tasses de bouillon.

Faites revenir dans le beurre de l'oignon en morceaux, du céleri, des carottes; jetez tout l'ensemble dans la casserole avec une feuille de laurier, un clou de girofle, quelques queues de persil et une pointe d'ail; faites cuire le tout pendant quarante minutes; ensuite enlevez vos morceaux de viande, placez-les dans une autre casserole et passez votre sauce dessus en ajoutant un verre de Cherry ou de Porto.

Garnissez vos poulets avec des champignons sautés, des petits lardons, des croûtons de pain rôtis dans le beurre, versez le tout sur votre plat avec du persil haché frais, comme garniture.

Mettez sur les côtés du plat vos croûtons de pain coupés en forme de cœur.

Salade d'endives

Préparez 8 belles endives, coupez-les en quatre et placez les morceaux dans un saladier plat, servez votre vinaigrette à part.

Chicorée frisée

La salade de chicorée frisée se mélange avec de la sauce vinaigrette.

Placez des œufs cuits durs hachés sur la salade avec du persil.

Pots de crème au chocolat

Prenez 8 petits pots à custard qui vont au four, placez-les sur une plaque dans laquelle vous aurez mis un papier, mouillez la plaque pour atteindre comme hauteur la moitié de vos moules.

Préparez dans un bol, 1 tasse de sucre que vous mélangez avec 1 cuillerée de cacao ou poudre de chocolat; 4 œufs battus, quand le tout est mélangé, ajoutez 1 chopine de lait, remuez le tout et versez votre appareil dans vos moules. Faites cuire au four pas trop chaud pendant une heure jusqu'à ce que le contenu de vos moules prenne une consistance solide.

Servez vos pots de crème au chocolat bien chauds ou froids avec des petits biscuits.

DESCRIPTION DU DÎNER

(pour 8 personnes)

Les huîtres fraîches sur écailles peuvent être commandés chez Gatehouse ou chez tout bon fournisseur, elles vous arriveront ouvertes avec leur jus sur un lit de glace pilée.

Servez les huîtres avec de la sauce cocktail, quartiers de citron, raifort (horse radish), biscuits à huîtres.

Canapés variés

Prenez 8 grandes tranches de pain à sandwich, faites en sorte qu'elles soient assez minces,toastez-les et beurrez-les.

Sur 2 toasts, vous mettez des filets d'anchois, sur deux autres toasts, du caviar, et sur 2 autres toasts du foie gras, les 2 derniers, vous les couvrez avec l'appareil suivant: noix, olives, amandes salées, piments rouges, le tout haché et lié avec un peu de beurre salé.

Coupez vos 8 canapés en quatre en leur donnant la forme de triangles et décorez avec

du beurre bien battu autour; avec le caviar on peut servir un peu d'oignons et jaunes d'œufs hachés, quartiers de citron; les canapés sont rangés sur un grand plat décoré avec du persil. Vous pouvez servir à part du céleri farci au roquefort et olives farcies.

Aspics de foie gras

Faites premièrement une pinte de gelée avec du bouillon de bœuf ou du bouillon de poulet. Hachez un peu de maigre de bœuf, mélangez à celui-ci 1 tasse d'eau, quelques légumes hachés tels que: poireau, céleri, carottes, une feuille de laurier, un clou de girofle et 3 blancs d'œufs, mélangez bien le tout; faites tremper 20 feuilles de gélatine que vous ajoutez avec, versez ensuite votre bouillon dessus et faites cuire tout l'ensemble tout doucement en le remuant sur le bord du feu; de cette façon, vous obtenez une gelée claire, quand elle est en ébullition, retirez sur le côté du feu et laissez-la mijoter pendant une demi-heure, ensuite passez à travers une serviette et laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse.

Préparez vos moules ou timbales, mettez de la gelée au fond, décorez avec des truffes et dressez votre foie gras dessus, soit en morceaux, soit en purée au moyen d'une poche à douille; finissez de remplir avec de la gelée, laissez refroidir quelques heures dans la glacière, ensuite vous pouvez démouler vos aspics de foie gras.

Pour démouler facilement vos aspics, trempez vos timbales ou moules dans de l'eau tiède pendant deux secondes.

Décorez votre plat avec du persil.

Vol-au-vent aux champignons

Commandez une douzaine de vol-au-vent chez votre pâtissier, achetez deux petits paniers de champignons frais, coupez-les en quatre et préparez une sauce comme suit:

Faites bouillir 2 tasses de crème, dans une autre casserole mettez 2 cuillerées de beurre et 2 cuillerées de farine, mélangez le tout et versez ensuite vos 2 tasses de crème bouillante; assaisonnez: sel, poivre, faites bouillir le tout pendant quelques minutes et passez au linge; dans une autre casserole mettez 4 cuillerées de beurre et quand celui-ci est chaud, jetez vos champignons dedans, faites cuire quelques minutes et mélangez votre sauce crème avec vos champignons et remplissez ensuite vos vol-au-vent.

Servez très chaud.

Dinde farcie aux marrons

Pour préparer la farce, achetez 2 livres de porc frais que vous passez à la machine à viande accompagné de quelques morceaux de pain.

Dans une poêle, mettez un petit oignon et du persil haché, un peu de thym, faites revenir un peu et mélangez le tout avec la farce; ajoutez quelques œufs, 1 tasse d'eau et travaillez votre farce avec la main.

Achetez 2 livres de marrons, pour les éplucher facilement, fendez chaque marron et faites-les bouillir 7 ou 8 à la fois; quand vos marrons sont bien épluchés, faites-les bouillir avec un peu de bouillon et quand ils sont cuits, mélangez-les à votre farce; remplissez votre dinde avec la farce et n'oubliez pas de coudre la viande afin d'éviter que la farce s'échappe pendant la cuisson.

La cuisson d'une dinde doit être faite lentement dans un four pas trop chaud, cela prend 2 heures pour la cuire; si le four est très chaud, la dinde cuira trop vite et la farce restera crue.

Cochon de lait farci

La préparation est la même que pour la dinde, seulement vous ne mettez pas de marrons et vous ajoutez le foie d'un petit cochon, que vous aurez évidemment passé à la machine avec le reste de la farce; cousez le cochon de lait après qu'il est farci et faites cuire doucement au four pendant trois heures; arrosez constamment.

Dans la farce vous pouvez ajouter un peu de sariette.

Endives braisées

Lavez les endives, placez-les dans un sautoir bien beurré, rangez-les dedans et mouillez avec de l'eau et jus de citron.

Pour garder la blancheur aux endives, il faut faire bouillir fortement dans le four en prenant soin de les couvrir; quand vos endives sont cuites, placez-les en deux rangées sur votre plat et arrosez avec un peu de jus de viande et un bon beurre noisette. Ce légume est très délicat et savoureux.

Chicorées

Elles se cuisent de la même façon que les endives; une fois qu'elles sont cuites, hachez-les et liez-les avec du beurre noisette, des œufs durs et parsemez le dessus de persil haché.

Salades combinées

Elles comprennent tous les légumes arrangés en bouquets, plusieurs d'entre eux sont coupés en juliennes, tels que: céleri, betterave, carotte. On peut décorer les salades avec des œufs cuits durs, des tomates ou des olives.

Desserts

Sauce au rhum

Faites un sirop assez épais, ajoutez du rhum (un tiers de la quantité du sirop). Les glaces fantaisies, en forme de fruits, peuvent être achetées chez J. J. Joubert.

Sorbet au citron

Râpez l'écorce de 4 citrons et prenez le jus de 8 citrons, prenez 1 livre de sucre en poudre que vous délayez avec 2 pintes d'eau bien chaude; quand l'eau est refroidie mélangez votre jus de citron ainsi que les morceaux râpés.

Placez le tout dans la machine à glace et quand le liquide est à moitié gelé, ajoutez 5 blancs d'œufs battus, 4 cuillerées de sucre, de cette façon vous obtiendrez un sorbet savoureux qui doit venir blanc comme neige.

Plum-pudding de Noel (pour 10 personnes)

Prenez du filet de bœuf que vous coupez en petits morceaux de façon que la quantité remplisse une tasse, 2 tasses de mie de pain fraîche, une demi tasse d'écorce de citron (coupée en petits morceaux).

Mélangez avec les citrons 1 tasse de raisins blancs, 1 tasse de raisins de Corinthe et 1 pinte de farine; ajoutez 4 œufs bien battus, 1 tasse et 3 cuillerées de sucre, 1 cuillerée à thé de sel, 1 tasse de lait, une demi cuillerée à thé de poudre de clou de girofle, une pincée de muscade, 2 cuillerées à thé de cannelle.

Mélangez les fruits, la viande, la mie de pain et ajoutez 1 cuillerée de soda à pâte délayé dans de l'eau chaude, ajoutez ensuite le reste. Mélangez bien, mettez le tout dans une serviette, attachez-la ou placez l'appareil dans des formes spéciales à vapeur. Faites bouillir pendant quatre heures doucement; servez la sauce au rhum à part et arrosez le pudding avec du cognac auquel vous mettez le feu quand vous entrez dans la salle à manger.

Deux recettes de gateaux au miel

Avant-propos: Pour répondre à la demande d'une lectrice, nous donnons ci-après deux recettes de gâteaux au miel.

Il faut se rappeler que le miel doit être *fondu* avant de s'en servir dans une recette de pâtisserie, autrement vous risquez fort de ne pas réussir.

Les recettes de gâteaux au miel sont rares, le miel étant difficile à travailler, il faut qu'il soit liquide.

1ère recette

Travaillez dans un bol une demi pinte de crème sûre avec 1 pinte de farine, ajoutez une demi cuillerée à thé de gingembre, une pincée de cannelle et 1 tasse de miel *fondu*; ajoutez une demi cuillerée à thé de soda que vous aurez délayé dans un peu d'eau tiède et travaillez bien le tout.

Beurrez votre forme, versez l'appareil dedans et faites cuire dans un four assez chaud.

2ème recette (aux fruits, foncé au miel)

Prenez une demi livre de beurre que vous travaillez avec une demi livre de miel (toujours fondu) ajoutez 7 œufs, l'un après l'autre, ensuite 1 livre de raisins, une demi livre d'écorce de citron, 1 cuillerée à thé de cannelle, une demi cuillerée d'épices moulues, 1 livre de farine, 1 tasse de crème sûre et une demi cuillerée de soda; mélangez bien le tout.

Beurrez votre moule, mettez du papier sur les côtés, versez votre appareil dedans, faites cuire doucement.

LE CACAO

Le cacao en poudre, consommé très couramment dans tous les pays nordiques: Suède, Norvège, Danemark, Allemagne, est encore trop peu connu, malgré tous les avantages qu'il présente.

Le cacao coûte beaucoup moins cher pour la tasse que le chocolat en tablettes. Le cacao, étant soluble, se dissout immédiatement dans le lait bouillant; donc, préparation absolument instantanée et gain de temps considérable.

Ne vous est-il pas arrivé personnellement, lorsque vous consommiez une tasse de chocolat, soit le matin ou l'après-midi, de ressentir des lourdeurs d'estomac, conséquence d'une digestion difficile? Rien d'étonnant à cela. Le chocolat, aliment beaucoup trop riche par la présence d'un excès de beurre de cacao (matière grasse) est d'une assimilation fatigante.

Le cacao, par contre, qui possède tous les produits nutritifs du chocolat, est d'une digestibilité reconnue, parce que dans sa préparation il a été partiellement débeurré.

La science s'est ralliée à cette thèse et reconnaît le cacao comme étant la formule rationnelle de préparation du chocolat à la tasse.

Avec le cacao en poudre se préparent de nombreuses recettes: entremets, pâtisserie, glaces, sorbets, etc.



Le pot au feu

•

Avant-Propos:—*Nous relevons dans les pages de notre aimable confrère "Le Canada" une chronique féminine intitulée:* Promenade Culinaire.

Dans un style charmant Mde Odette L. Oligny nous donne une excellente recette du "Pot au feu" *que nous nous permettons de reproduire ici, étant convaincus qu'elle ne manquera pas d'intéresser nos lectrices.*

Ce n'est pas sans raison que l'on vante l'excellence de la cuisine française, célèbre dans le monde entier. Pour l'apprécier, cependant, comme il convient, il faut l'avoir goûtée là-bas, dans les maisons bourgeoises, qui n'ont pas trop largement ouvert leurs portes au modernisme.

Sa qualité tient, non seulement au choix des matières premières, viandes, légumes et épices, mais à leur méticuleuse préparation et au long temps qu'ils passent sur le poêle, à mijoter doucement.

Certains plats sont soumis à des règles immuables, qui se transmettent de mère en fille et qu'on ne saurait transiger, sous peine de faute grave. C'est ainsi qu'en mon pays on n'envisagera pas la possibilité de servir le bifteck sans cresson, de faire cuire un lapin au vin blanc sans champignons, de faire rôtir une volaille autrement que dans un four chauffé au bois, de mettre un morceau de veau dans son jus dans un autre ustensile qu'une cocotte de fonte, de préparer un bœuf à la mode sans l'arroser une heure avant de le servir, d'un petit verre de cognac, et de faire une matelote sans quatre sortes de poisson. Les mets les plus simples sont surveillés comme les plats de haut goût, et les gourmets y trouvent également leur compte.

—Demain mardi, me disait ma mère, tu passeras à la boucherie avant de revenir de l'école. Tu achèteras deux livres de bœuf dans le gîte-à-la-noix et tu feras ajouter un os à moelle."

Et mes yeux brillaient, car je savais bien ce que parler voulait dire, et qu'un bon pot-au-feu nous attendrait, le soir, quand, après le travail et l'école nous reviendrions à la maison, dans le soir gris, souvent embrumé et où la lance de l'allumeur de réverbères grésillait.

Avec précautions, ma mère plaçait, dans sa marmite de terre, la viande et l'os, et couvrait le tout d'eau froide, à laquelle elle ajoutait une poignée de gros sel. Avec quelle attention elle attendait l'ébulition pour enlever, d'une écumoire précautionneuse, la mousse brunâtre qui se formait à la surface.

Pendant ce temps, j'étais allée à la cave chercher des carottes, deux ou trois navets blancs, un petit panais, et au jardin arracher un gros poireau. Etendant un papier sur la table nous épluchions nos légumes, en faisant bien attention aux épluchures, gourmandise pour nos petits lapins. Le poireau était fendu en deux, dans le sens de la longueur, lavé à grande eau et attaché, pour éviter qu'il ne se répande dans le bouillon, par un long fil blanc.

C'était un rite, et je n'ai jamais vu ma mère procéder autrement. La viande qui bout, seule, dans l'eau répand une odeur désagréable qui fait place, dès l'adjonction des légumes, à un délicieux arôme. Pour que ce parfum de bonne cuisine se répande plus vite, c'est le poireau qui, le premier allait rejoindre le beau morceau de bœuf. Les carottes suivaient, puis les navets, le panais, et un rien de céleri achevait l'œuvre.

Et le pot-au-feu en avait pour trois heures à bouillir, doucement, ou plutôt, à frisonner sur le poèle réglé, sans que l'on commette l'hérésie de faire partir, en soulevant le couvercle, l'odorante vapeur. Tout à côté dans une petite casserole, de l'eau se tenait chaude afin d'être prête, au moment de prélever le bouillon pour la soupe, à combler le déficit.

Les jours de pot-au-feu, je ne restais pas à l'étude, et dès quatre heures et demie, j'étais de retour, les dents longues et le nez large. Et ma mère me comblait en m'offrant cette gourmandise qu'est un bol du "premier bouillon", celui qui n'a pas connu une goutte d'eau étrangère et qui ressemble au consommé comme un frère. Quel délicieux goûter, et que m'importait qu'il pleuve, dehors, ou que le brouillard soit épais à couper au couteau.

Ainsi lestée, je pouvais attendre le dîner, et j'avais plaisir à regarder, dans le beau bouillon, clair et doré, couvert de grands yeux ronds dans lesquels se multipliait, à des centaines d'exemplaires, le bec de gaz et son abat-jour blanc, tuyauté comme une coiffe de cérémonie, cuire le vermicelle fin, que nous aimions bien épais.

La soupe mangée, la viande entourée des légumes faisait son apparition, relevée d'une salade, scarole ou chicorée, parsemée de petits croûtons frottés d'ail.

Et voilà comment, en mon pays on sert le pot-au-feu, mets succulent et simple, symbole de la vie tranquille que l'on menait à l'époque où l'on ne songeait pas au jazz.

A l'heure actuelle, pas une femme ne voudrait s'entendre dire qu'elle est "pot-au-feu". Elle y trouverait sûrement un sens péjoratif croyant qu'on veut la faire passer pour un peu sotte et bornée, alors qu'on voudrait lui dire tout simplement qu'elle est attachée à son foyer.

Et si quelque jour, le méritant, je reçois ce gentil épithète, je le prendrai pour un compliment, croyez-le ou non. . .

Odette L. Oligny.

Courtoisie du journal "Le Canada"

Nouvelles du Ministère de l'Agriculture à Ottawa

Quelques faits au sujet du miel

Au prix auquel on peut se le procurer aujourd'hui, le miel est meilleur marché que la plupart des autres denrées alimentaires ordinaires. C'est l'aliment le plus complet et le plus délicat que l'on puisse trouver; il contient une certaine quantité d'hydrates de carbone sous forme de sucre, de chaux, de fer, de magnésie et de potasse, et une certaine quantité de protéine; tous ces ingrédients sont nécessaires à l'organisme. Comme les sucres du miel sont déjà intervertis et directement assimilables, le miel fournit rapidement de l'énergie. Il peut être employé pour sucrer dans presque tous les cas où l'on se sert de sucre ou de sirops meilleur marché pour cela.

La production du beurre augmente

Une note que vient de publier le Bureau fédéral de la statistique montre que la production du beurre, qui était de 282,251,061 livres en 1930 se chiffrait par 330,595,246 livres en 1931. Pendant la même période la production du fromage a diminué d'à peu près 15,000,000 de livres; passant de 119,951,103 livres en 1930 à 104,857,939 livres en 1931. Il y a eu une augmentation de 50,000 livres dans la quantité de fromage fabriqué sur la ferme, mais une diminution de près de 15,000,000 de livres dans la quantité de fromage de fabrique.

Le blé d'Inde résiste à la sécheresse

Une des conclusions les plus intéressantes de l'étude sur la résistance des récoltes à la sécheresse, faite à la Station expérimentale fédérale de Swift Current, Sask., est que le blé d'Inde peut survivre même à une longue période de sécheresse. C'est naturellement lorsqu'il y a une ample provision d'eau que le blé d'Inde fait sa meilleure pousse, mais il résiste à des conditions qui feraient périr d'autres plantes. De toutes les récoltes essayées pour la résistance à la sécheresse à Swift Current, c'est le blé d'Inde qui donne les plus gros rendements.

Les champignons

Soyez toujours prudents

Le grand tort des gourmands est de croire déterminer les champignons d'après les préjugés encore, hélas! solidement enracinés.

Ne croyez pas que les champignons vénéneux noircissent une cuiller en argent ou une pièce de ce métal placée dans le récipient culinaire, et que les champignons comestibles ne produisent pas cet effet. Le noircissement du métal, dû à la formation de sulfure d'argent, prouve simplement que les cryptogames contiennent du soufre. L'épreuve n'a aucune valeur pour le but que l'on se propose, d'abord parce que les alcaloïdes—qui sont les poisons des champignons vénéreux—n'agissent pas sur l'argent, ensuite parce qu'une espèce singulièrement dangereuse, l'*amanite bulbeuse*, ne noircit même pas le métal.

Ne croyez pas qu'en substituant à l'objet en argent une gousse d'ail ou un bulbe d'oignon, dépouillés de leur enveloppe, vous reconnaîtrez le danger au bleuissement de ce végétal. C'est faux, car l'ail ou l'oignon peut demeurer blanc et le plat de champignons envoyer *ad patres* ses consommateurs.

Ne croyez pas non plus qu'une espèce mangée par les insectes, les limaces et les escargots, soit, évidemment, comestible! Il y a là une assimilation dangereuse et totalement inexacte. Bien au contraire, les limaces et les escargots ont la singulière faculté de dévorer les champignons les plus vénéneux, comme les *amanites bulbeuses* et *tue-mouche*, *dont ils font leur régal.*

Introduit dans l'estomac de ces animaux, le poison n'incommode pas plus ceux-ci que la jusquiame n'incommode certains ruminants, ou les morsures de vipères le hérisson. Mais ce qui prouve bien la nocivité du suc des amanites, c'est qu'injecté sous la peau des limaces, il tue celles-ci.

Ne croyez pas qu'un champignon ayant une odeur agréable soit bon à manger et inversement! Rien n'est moins généralement vrai et en voici la preuve: l'*Entolome livide*, qui est parfumé agréablement, est une espèce toxique, alors que la *Pezize veinée*, excellent cryptogame, sent l'eau de javel.

Ne croyez pas qu'une saveur douce caractérise un champignon comestible, et une saveur âcre, un champignon vénéneux! Les amanites les plus toxiques ont un goût très acceptable: par contre, des espèces comestibles, comme le *Lactaire poivré*, l'*Amanite rougeâtre* et la *Fistuline foie*, ont une chair poivrée, acide ou astringente.

Ne croyez pas encore que les espèces vénéneuses sont celles dont la chair change de couleur quand on la casse! L'*Amanite panthère* (toxique) conserve sa blancheur, alors que plusieurs espèces comestibles verdissent (*Lactaire délicieux*) ou noircissent (*Bolet rude*), ou rougissent (*Amanite rougeâtre*).

Ne croyez pas enfin, contrairement à ce qu'on répète, qu'un champignon des prés ou des champs est, certainement, *comestible!* C'est, cependant, souvent vrai. Les champignons comestibles eux-mêmes deviennent toxiques en vieillissant, ce qui est bien normal ils ne font, en cela, que suivre le sort de la matière organique, qui est vouée à la putréfaction.

Une seule méthode existe pour distinguer les espèces toxiques des espèces comestibles: celle de déterminer les champignons par leurs caractères purement botaniques.

(*Revue médicale: Guérir.*)

A propos du maïs [blé-d'ind]

Ce qu'en pense le maître Escoffier— Quelques recettes

Au moment où chacun est à la recherche de moyens économiques pour assurer son existence, il serait bien de reconnaître que le maïs n'a pas encore obtenu la faveur populaire qu'il mérite, et cependant l'artisan pourrait s'en nourrir à peu de frais, l'opulent s'en délecter, car, selon la préparation, le maïs serait digne de figurer sur les meilleures tables.

Dans certains pays d'Amérique et dans nos contrées méridionales, on mange les épis naissants du maïs, crus ou confits dans le vinaigre; on les prépare aussi cuits dans deux tiers d'eau, un tiers de vinaigre, quelques cuillerées d'huile d'olive, purée de tomates, oignon, sel, poivre, sucre; ils constituent ainsi un excellent condiment pour manger la viande froide ou servir de hors-d'œuvre.

Dans l'Inde, on mange le maïs en grains, tout simplement bouilli.

Les Américains en préparent un pudding, dont la saveur est très agréable et forme un aliment précieux pour les classes laborieuses. Les Piémontais font grand usage de la semoule du maïs dont ils préparent une bouillie épaisse qu'ils nomment "polenta" et qui remplace souvent le pain; dans ce cas, ils la mangent telle quelle.

Cette bouillie épaisse peut être coupée en tranches, assaisonnées de fromage râpé, arrosées de beurre fondu, et servies avec des grives rôties ou des petits oiseaux.

Lorsque la bouillie de maïs est froide, on peut la couper en tranches compactes qu'on fait griller ou frire au beurre, accompagnées de sauce tomate. Mais, les vrais amateurs, aussitôt la polenta cuite à point, lui incorporent 3 onces et demi de beurre frais pour la valeur de deux livres de polenta cuite et 5 onces de parmesan fraîchement râpé. On la verse alors dans un plat creux, on recouvre la surface de lamelles de truffes blanches et, sur les truffes, on place de jolies alouettes cuites au beurre. On ajoute quelques cuillerées de bon jus au beurre de cuisson des alouettes et, après ébullition, on en arose celles-ci.

On peut encore servir la polenta avec un ragoût de truffes noires, foies de volaille, rognons de coq et autres béatilles de ce genre, le tout enrobé de jus de veau concentré et légèrement additionné de quelques cuillerées de sauce tomate.

Il y a aussi la fécule de maïs dont il est fait grand usage en Angleterre et qui, jusqu'à ce jour, n'a jamais été très appréciée de nos ménagères. Cependant, on en prépare de délicieux potages auxquels on donne le nom de "crème" lorsqu'ils ont le lait pour base et le nom de "velouté" lorsque le lait est remplacé par du bouillon; mais, crème ou velouté, la dose de fécule est la même, soit deux fortes cuillerées à soupe délayées dans un peu de lait froid ou du bouillon froid qu'on verse dans une pinte de liquide bouillant, pour laisser cuire 12 à 15 minutes.

Au moment de servir le potage, on ajoute pour les crèmes un demi-verre de crème fraîche par pinte de liquide et pour les veloutés, trois ou quatre jaunes d'œufs délayés avec quelques cuillerées de crème ou de bouillon et 2 onces de beurre fin.

On fait encore avec la fécule de maïs de très bonnes crèmes comme entremets, sans avoir recours aux œufs.

• • •

Exemple :

Faire bouillir une pinte de lait, ajouter 5 onces de sucre et 7 onces de chocolat ramolli, faire bouillir quelques minutes, verser dans le liquide bouillant 3 cuillerées de fécule délayée dans un peu de lait froid; continuer l'ébullition 6 à 8 minutes, verser de suite dans de petits pots à crème ou, à défaut, dans des tasses à café.

Autre procédé:

Faire bouillir une pinte de lait avec 8 onces de sucre et le tiers d'une gousse de vanille; ajouter au liquide bouillant trois cuillerées de fécule délayée dans un peu de lait froid; laisser bouillir 6 à 8 minutes, verser de suite dans des petits pots à crème.

Sur ces mêmes principes, ces crèmes peuvent être préparées à divers parfums, orange, rhum, kirsch, en remplaçant tout simplement la vanille par le parfum choisi.

Pour les crèmes à la framboise ou à la fraise, voici les proportions: 16 onces de purée de framboise ou de fraise ajoutée à une chopine de lait bouillant additionné de 7 onces de sucre, faire bouillir et ajouter trois cuillerées de fécule délayée dans un peu de lait froid, continuer l'ébullition 5 à 6 minutes et verser de suite dans des pots à crème ou à défaut dans des tasses à thé. C'est un dessert ou entremets très recommandé pour les enfants.

NOTA.—Les crèmes préparées avec la fécule de maïs, à cause de ses propriétés gélatineuses, se coagulent très vite et doivent être versées bouillantes dans des tasses à thé dans lesquelles elles seront servies.

AUTRE METHODE.—Lorsque les crèmes sont cuites, les verser dans une terrine, les fouetter jusqu'à complet refroidissement et leur incorporer le tiers de leur volume de crème chantilly. Servir en coupes ou en tasses.

A. ESCOFFIER.

MANGEONS PLUS DE POISSON

(*Suite de la page 13*)

Croquettes de poisson

1¾ tasse de poisson frais cuit.
5 cuillères à soupe de farine.
Sel et poivre à volonté.
2 cuillères à soupe de beurre.
1 tasse de lait.
1 cuillerée à thé de jus de citron.

Appretez une sauce à la crème épaisse. Ajoutez le poisson et le jus de citron. Laissez prendre de la consistance. Façonnez en croquettes et roulez dans la farine, des blancs d'œufs et des miettes de pain. Faites-les frire submergés dans du saindoux. Servez avec du citron, du beurre ou de la sauce aux anchois.

Poisson blanc ou rouge, à la royale

(*Six personnes*)

2 tasses de poisson cuit, frais ou en boîte ou encore des mollusques.
1 tasse de lait.
½ tasse de céleri haché.
1 cuillerée à soupe de beurre.
Sel et poivre à volonté.
¼ tasse de piment vert haché.
1 cuillerée de piment rouge (cuillère à soupe).
1 cuillerée à soupe de farine.

Faites mijoter les piments et le céleri dans le beurre, ajoutez la farine et délayez dans le lait chauffé; salez et poivrez; ajoutez le poisson coupé en morceaux d'un demi pouce. Servez sur toasts. Cette recette permet d'utiliser du poisson déjà entamé.

Languettes de morue (ou autres poissons)

1 livre de morue tranchée.
1½ tasse de pomme de terre en purée.
1½ tasse de sauce blanche.
¼ tasse de miettes de pain beurrées.

Superposez le poisson et la sauce par couches dans un plat à four bien graissé. Couvrez avec la purée de pommes de terre. Mettez au four jusqu'à cuisson complète, lorsque les miettes de pain sont dorées. On peut se servir de toutes sortes de poisson.

Morue au riz en casserole

Choisissez une morue fraîche qui donnera ½ livre par personne. Coupez la en portions d'une demi-livre. Placez dans une casserole beurrée. Couvrez de sauce à la crème et mettez au four pour 20 minutes. Garnissez de riz bouilli.

Sauce à la crème:—

Sauce à la crème:
¼ tasse de beurre.
1 chopine de lait.
¼ tasse de farine.
Sel et poivre à volonté.

Mêlez le beurre avec la farine, ajoutez le lait bouilli; délayez bien. Assaisonnez à point.

Courtoisie—Chemin de Fer C.N.R.

Pour Noël!

le Choix des Acheteurs bien Avisés





Le Nouveau Modèle J-125

GENERAL ELECTRIC

CONSOLE DE LUXE

Un puissant circuit à 12 lampes, superhétérodyne avec dispositif d'amplification "Twin-push" (classe B) assurant un son d'un réalisme incroyable.—La beauté du cabinet ne le cède en rien à la performance extraordinaire que vous pouvez en attendre. Complet avec radiotrons $189.00

Termes très Faciles

Autres Modèles depuis . . $65.00

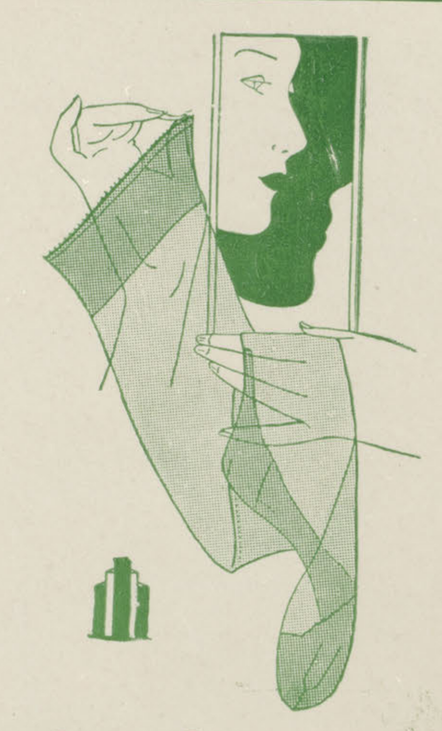
COMPAGNIE
P.T. LEGARÉ
LIMITÉE

MAGASIN PRINCIPAL

1200 RUE AMHERST

PRES STE-CATHERINE

9 autres magasins à Montréal



LE CADEAU QU'ELLE PRÉFÈRE

Cette année vous pouvez être certain qu'elle appréciera doublement ce cadeau "utile".

Surtout si c'est une paire de bas de la dernière création.

Depuis le bas chiffon le plus délicat jusqu'au modèle d'usage courant, la qualité réside . . .

$1.00 $1.50 $2.00

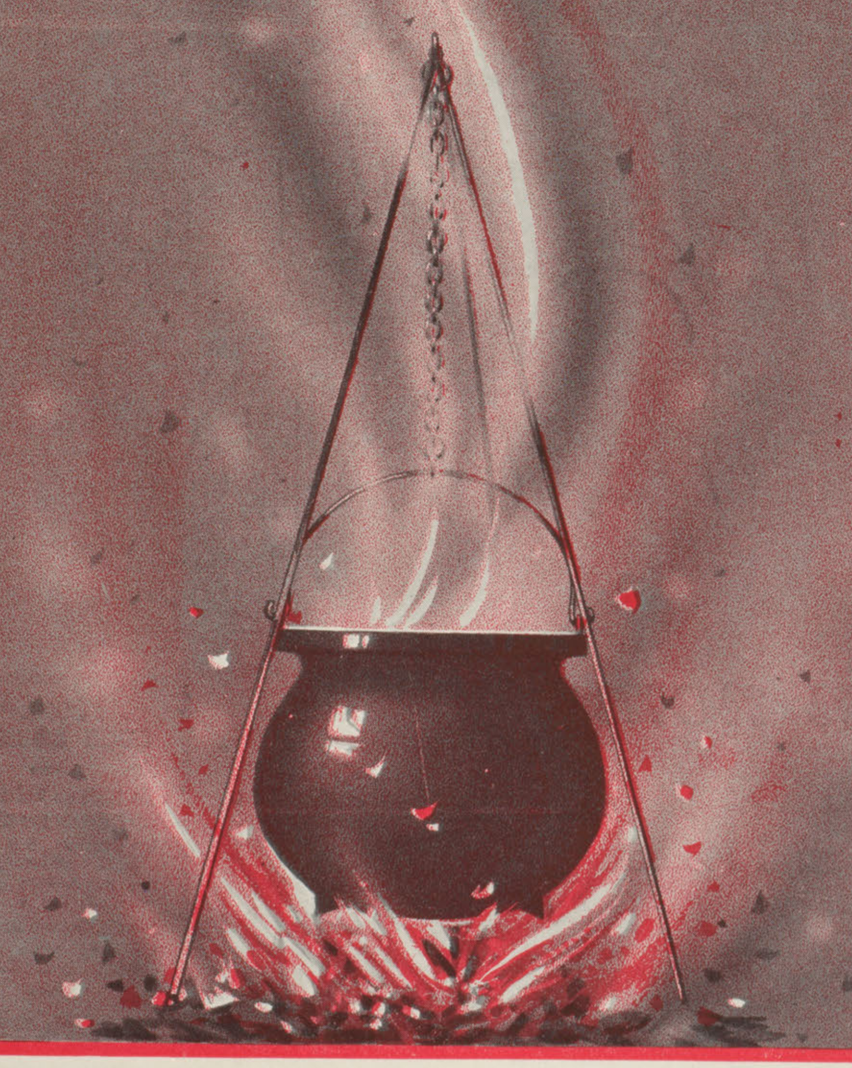
•

BAS DE SOIE "ORIENT"

LES MEILLEURES VALEURS DE BAS AU CANADA

5 janvier 1933 Vol. 3 - No 3 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

"Le Gin que vous redemanderez!"

HILLS and UNDERWOOD

London Dry Gin



Un nom fameux ! !

parmi les excellentes marques
de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

JOCKEY'S ROSE COCKTAIL

—

Un trait de jus d'orange
Un trait de jus de citron
Un demi-verre à liqueur Vermouth français
Un demi-verre de Vermouth Turin
Un demi-verre de Cognac
Un demi-verre de Gin HILLS & UNDERWOOD

—

Glace pilée - Remuer
Zeste de citron

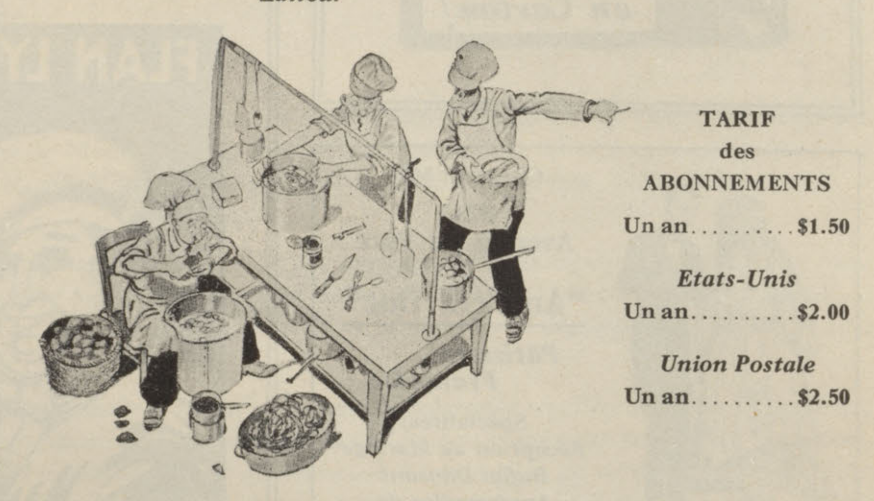
la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 3. 15 JANVIER 1933 Prix du numéro: 15 cents

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS

Un an.......... $1.50

Etats-Unis
Un an.......... $2.00

Union Postale
Un an.......... $2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



A partir du présent numéro nous avons le plaisir de publier des articles préparés par les Ecoles Ménagères Provinciales de Montréal, *dont Mademoiselle Antoinette Gérin-Lajoie est la dévouée et affable directrice, assistée de Madame Lacroix, qui se dévoue, elle aussi, inlassablement pour le succès de l'école.*

La collaboration des Ecoles Ménagères n'est pas une innovation, puisque, depuis deux ans, nous avons eu le privilège de faire paraître, de temps en temps, des écrits de Mademoiselle Gérin-Lajoie, ce qui nous a valu de chaudes félicitations de la part de nos lectrices (n'en déplaise à la modestie de cette aimable directrice).

Il y a longtemps que nous avons le désir d'obtenir une collaboration régulière des Ecoles Ménagères, malheureusement le temps faisait défaut à la direction de l'école pour préparer des articles; cependant, en faisant appel à l'esprit de dévouement de Mademoiselle Gérin-Lajoie, en mentionnant la grandeur de l'œuvre entreprise par les écoles ménagères pour le bonheur du foyer canadien, nous sommes arrivés à un arrangement qui nous permettra de publier dorénavant des recettes, des conférences, des conseils, préparés par les Ecoles Ménagères; les élèves auront tout intérêt à lire régulièrement la Revue Culinaire, ce qui leur permettra de s'assimiler complètement les cours de cuisine, de ménage, de couture, etc., enfin, pour d'autres personnes qui sont dans l'impossibilité d'assister aux classes, ces articles leur permettront de tirer profit de l'enseignement de l'école.

• • •

*La Revue Culinaire, qui supporte courageusement les rigueurs d'*une dépression que nous n'achevons pas de traverser, (1) *continue d'augmenter considérablement le nombre de ses lectrices; notre courrier, de plus en plus volumineux, démontre aussi que la revue soulève un grand intérêt; nous obtenons même de chaleureuses offres de collaboration, ce qui nous permet, ce mois-ci, de signaler à l'attention de nos lectrices un excellent article signé de Madame Camille Beaudry, lequel s'adresse à la* jeune mariée, *ce qui n'empêche pas, pour bien d'autres, d'en tirer un excellent profit.*

• • •

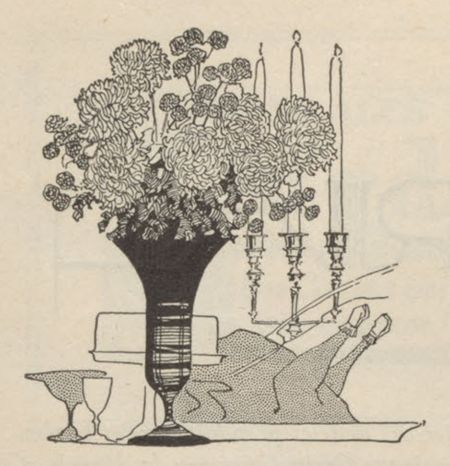
Devant de tels résultats, qui nous donnent toute l'émulation désirable, nous envisageons l'avenir avec confiance . . .

Nous continuerons à faire de notre mieux pour mériter le bienveillant intérêt de nos lectrices, en attendant que la crise passe, ce qui nous permettra, alors, d'offrir une grande revue abondamment illustrée.

Nous rappelons à notre aimable public que c'est rendre service à la Revue Culinaire d'en parler en toute occasion, de cette façon nous obtiendrons de nouveaux abonnés et ainsi, la Revue Culinaire s'acheminera vers le but que nous lui proposons, c'est-à-dire: d'en faire un puissant organe, une magnifique revue du foyer canadien.

GASTON BOINNARD.

(1) *cette phrase n'est pas de nous mais d'un conférencier canadien.*



Pour la Petite Mariée

par

Madame CAMILLE BEAUDRY

L'heure, cédant à l'heure, vous a bientôt tirée de votre douce existence de jeune fille où vous viviez insoucieuse du devoir de plaire, des soins du ménage, etc. Aujourd'hui, chère petite mariée, je vous offre mon humble appui, vous êtes la maîtresse d'un cœur et d'un foyer où l'on espère beaucoup de vous. Impossible d'attendre l'expérience, vos problèmes sont du présent et doivent être résolus dans le présent. Voici quelques menus très simples.

Déjeuner familier

Raisin frais. Gruau au son. Rôties au fromage. Café au lait.

Gruau au son: deux tiers de tasse gruau "minute", pincée de sel; un tiers de tasse de son (All Bran); 3 tasses d'eau froide.

Mode de préparation: Procédez comme pour le gruau ordinaire, servir avec lait et sucre.

Rôties au fromage: Tranches de pain très minces sur lesquelles on étend du fromage Kraft très doux et que l'on place dans le four pour rôtir.

Café au lait. Versez dans une casserole une partie d'eau pour deux parties de lait. Ajoutez une cuillerée à table de café moulu par tasse, faites chauffer lentement jusqu'à ébullition.

Diner économique

Crème de céleri et pois verts. Salade de choux. Bifteck Hambourg. Mousse à l'érable. Fromage.

Crème de céleri: 2 tasses d'eau; 2 tasses de lait; de cuillerées à table de beurre; 2 cuillerées à table de farine; céleri haché, 3 branches y compris les feuilles; deux tiers de tasse de pois verts; une pincée de cerfeuil.

Mode de préparation. Faites chauffer l'eau et le lait ensemble. Dans une casserole faites revenir beurre, céleri haché et farine; lorsque le céleri est transparent, ajoutez le lait et l'eau par petites quantités à la fois, puis le cerfeuil et les pois. Servez bien chaud.

Salade de choux: un quart d'un chou moyen, haché fin; la moitié d'un oignon également haché fin; une betterave moyenne hachée fin; une demi pomme hachée fin; le jus d'un demi-citron. Servez avec mayonnaise à l'huile.

Bifteck Hambourg: Une livre et demie de bœuf haché; 2 œufs, sel, poivre.

Mode de préparation. Incorporez les œufs crus à la viande hachée, façonnez en losanges. Faites cuire dans le beurre roux, servez avec oignons frits auxquels on aura ajouté trois biscuits soda broyés.

Mousse à l'érable: Une tasse de sirop d'érable (ou de blé d'Inde); un blanc d'œuf monté en neige, pincée de sel.

Mode de préparation. Incorporez au blanc d'œuf le sirop bouillant lorsque celui-ci fait des fils. Battez jusqu'à consistance de crème épaisse, servez dans des coupes après avoir ajouté des amandes hachées.

Service du fromage. Déposez sur une assiette de verre un quart de livre de fromage doux, couronné de feuilles de céleri haché fin.

Goûter

Petits rouleaux grillés. Bouchées de légumes. Nègres blancs. Café noir.

Petits rouleaux grillés. Tranches de pain très minces auxquelles on a enlevé les croûtes beurrées et roulées avec un peu de fromage "Beaumert" et de noix hachées. Faites rôtir au fourneau lentement. Lorsque les petits rouleaux sont dorés, servez chauds sur une serviette ou dentelle de toile fine, après avoir infiltré dans chacun une branche de cresson.

Bouchées de légumes. Pour les bouchées, employez de tout petits choux à la crème, au centre desquels on introduit de la macédoine de légumes que l'on coiffe d'une noix de mayonnaise.

Nègres blancs.—Mode de préparation.—Découpez en petits losanges du gâteau au chocolat, recouvrez de glace au beurre à la vanille. Saupoudrez d'amandes râpées.

Service du café. Café noir très fort auquel on sert individuellement du sucre flambé au cognac.

Souper

Panais frits. Rognons sautés. Salade de chicorée. Crème aux cerises.

Panais frits. Faites cuire les panais jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, retirez de l'eau,

asséchez-les bien, roulez-les dans une pâte à beignets. Mettez cuire en pleine friture. Servez bien chaud.

Rognons sautés. Quelques rognons de porc frais coupés en menus morceaux cuits au beurre roux, additionnés de persil.

Salade de chicorée. Déposez au fond d'un plat la partie la plus blanche de la chicorée, réservez les feuilles vertes pour le bord. Alternez tomates tranchées, asperges et betteraves coupées en petits dés au centre. Servez avec sauce vinaigrette.

Crème économique aux cerises. Faites un blanc-manger ordinaire auquel on ajoute un blanc d'œuf battu à la fin de la cuisson. Au moment de verser dans un plat, additionnez le blanc-manger d'une bouteille de cerises coupées y compris le jus. Servez froid avec doigts de dame.

Après le théâtre

Céleri farci. Salade de crevettes. Tarte à l'orange. Dragées. Café.

Céleri farci—1er procédé. Lavez bien quelques branches de céleri, coupez-les d'un pouce de longueur, farcissez-les de fromage de crème simplement ou additionné de piment.

Céleri farci—2ème procédé. Préparez une pâte épaisse avec fromage Kraft, additionné d'un peu de mayonnaise, de noix et d'olives farcies hachées. Farcez ainsi le céleri comme ci-haut mentionné.

Salade de crevettes. Ouvrez une boîte de crevettes, rincez à l'eau froide, enlevez les veines rouges qui existent généralement sur les grosses crevettes (cet inconvénient n'existe pas chez les petites). Il doit y en avoir environ deux tasses. Réservez six des plus intactes pour garnir à la fin. Rompez les autres en menus morceaux, ajoutez de la mayonnaise cuite légèrement sucrée, quelques noix rondes, pois verts. Mêlez bien le tout. Disposez en petites boules sur un nid de chicorée. Déposez sur le dessus quelques tranches d'œufs cuits et une crevette entière. Saupoudrez d'un peu de poivre rouge. Servez très froid.

Tarte à l'orange. Pâte brisée: Une tasse et demie de farine; un tiers de tasse de beurre et graisse mélangés.

Mêlez bien, puis détrempez avec une demi-tasse d'eau froide. Etendez la pâte et placez-la sur le dos d'une assiette. Mettez cuire à feu modéré. Lorsque la croûte est bien jaune laissez la refroidir avant de l'enlever.

Crème à l'orange. Le jus de deux oranges, un peu de zeste, 2 jaunes d'œufs, 2 tasses d'eau froide, sucre au goût.

Mêlez bien le jus d'orange et les jaunes d'œufs le sucre et le zeste, ajoutez ensuite l'eau froide. Mettez sur le feu jusqu'à ébullition, ajoutez alors suffisamment de fécule de maïs pour former une crème épaisse. Déposez dans la pâte cuite. Montez les blancs en neige, sucrez les légèrement, couvrez-en la tarte et mettez au four jusqu'à ce que la méringue soit dorée. Servez froid.

Suggestions économiques

Petite amie, ne tolérez jamais les taches sur les vêtements. A cet effet, voici quelques conseils.

Taches de bougies—1er procédé. Déposez sur la partie tachée un buvard, puis repassez avec un fer chaud. S'il s'agit de soie de bois, il est imprudent de prolonger la présence d'un fer très chaud. Il vaut mieux répéter l'opération plusieurs fois jusqu'à disparition de la tache.

2ème procédé, dissolution. Vous pouvez encore enlever les taches de cire en les baignant dans l'alcool.

Taches de boue sur du coton. 1er procédé: Procédé mécanique. Brossez énergiquement une fois la tache bien séchée.

2ème procédé: Dissolution. Lavez dans l'eau savonneuse.

Taches de graisse sur la laine. 1er procédé: Absorption. Fer chaud et buvard, procédez comme pour la tache de cire.

2ème procédé: Dissolution. Plongez les taches dans la gazoline, benzine, alcool, etc.

A propos . . . des petits pois

Il fut un temps où les petits pois n'étaient consommés que pendant une saison relativement courte de l'année. Ils étaient, en fait, une exception de luxe, réservée à ceux qui possédaient un jardin, car leur prix était au-dessus de la bourse de bien des familles. Maintenant, c'est un produit connu dans le monde entier et vendu à des prix abordables pour presque tout le monde.

Ce changement prit des années à s'accomplir et ne pouvait s'effectuer sans le développement de la conserve. Avant que la machine remplaçât le travail manuel, il était presque impossible pour les fabricants de conserves d'agrandir leurs débouchés à un degré considérable, même si un marché avait été accessible à un produit d'un prix élevé du fait de la main-d'œuvre importante exigée par sa fabrication. Avec les machines faisant l'écossage, le nettoyage, le criblage, l'emboîtage et le sertissage, le débouché n'est plus limité que par la quantité de petits pois nécessaire à cette fabrication et par la demande du consommateur.

Peu de légumes ont une popularité aussi grande que les petits pois. Cette popularité est méritée, car, à côté du goût recherché, ils ont une grande valeur nutritive. Il a été, en effet, révélé par de récentes recherches, qu'ils sont riches de trois différentes vitamines: A, B et C. La quantité de vitamines C, notamment, contenue dans les petits pois de conserves, n'est pas très inférieure à la quantité que renferment les petits pois crus; la destruction de cette vitamine avec la cuisson ménagère, c'est-à-dire dans des récipients ouverts, étant beaucoup plus importante que dans la conserve.

Les consommateurs de petits pois se comptent par milliers, mais très peu de gens sont familiers avec l'industrie du petit pois en conserve, son matériel et sa méthode; voici quelques renseignements qui combleront cette lacune:

Les principales variétés de pois employés par les fabricants de conserves sont: l'expresse, le caracactus, le quarante-deux et le serpette.

Dans les champs, quinze jours avant la maturité, le pois est, en général, pincé de façon que les gousses des différentes étages aient une maturité à peu près égale en même temps. Quand le pois est bien venu, mais encore tendre, ces gousses sont cueillies, mises en sacs et conduites à la conserverie; elles sont alors introduites dans une machine qui fait le travail de peut-être quatre cents personnes (6,000 lbs) à l'heure, qui écosseraient à la main: ces machines écossent les pois les plus tendres et les plus délicats sans les abîmer.

Les cosses vides sont évacuées à droite et les petits pois écossés roulent sur un tapis incliné. Puis ils sont nettoyés dans un ventilateur qui enlève par soufflage les petits parcelles de cosses, les pois creux et autres petits déchets qui ont été entraînés avec les pois.

Ceux-ci sont ensuite conduits dans de grands cylindres horizontaux, perforés et rotatifs qui les classent suivant leur grosseur en extra fins, très fins, fins, etc. . . Ce criblage permet une cuisson plus régulière de chaque catégorie puisque les qualités fines sont plus tendres que les qualités moyennes.

Des cribles, les pois sont conduits dans des bassines chauffées à la vapeur où ils sont soumis à une précuisson appelée blanchiment: opération qui ne dure que quelques minutes. Après ce stade, les pois sont envoyés sur des tables trieuses où les femmes enlèvent les pois abîmés ou défectueux, ainsi que les corps étrangers qui auraient pu passer dans la masse.

Les pois sont alors emboîtés par qualité dans des machines automatiques qui dosent exactement dans les boîtes la quantité de pois et de jus nécessaires. Celui-ci a été préparé par ailleurs avec de la laitue, des carottes, des oignons, etc. . . Les boîtes remplies sont immédiatement fermées par des sertisseuses automatiques et éjectées dans des cuves métalliques pour être stérilisées dans des autoclaves à vapeur à une température évitant toute fermentation bactériologique ultérieure.

Les petits pois ainsi préparés peuvent alors être conservés indéfiniment.

Les pois primeurs en conserve sont parmi nos légumes les plus utiles et les plus appréciés et justifient amplement la place que nous leur donnons dans l'alimentation domestique.

A un vieil arbre

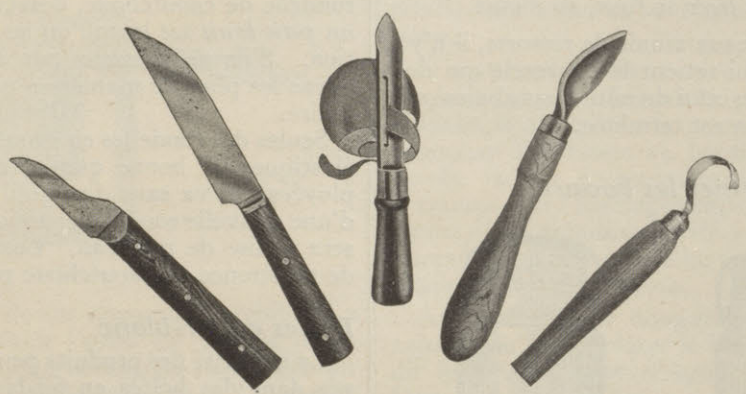
Tu réveilles en moi des souvenirs confus,
Je t'ai vu, n'est-ce pas, moins triste et moins
[*modeste;*
Ta tête sous l'orage avait un noble geste,
Et l'amour se cachait dans tes rameaux touffus.
D'autres autour de toi, comme de riches fûts,
Poussaient leurs troncs noueux vers la voûte
[*céleste:*
Ils sont tombés, et rien de leur beauté ne reste;
Et toi-même, aujourd'hui, sait-on ce que tu fus?
O vieil arbre tremblant dans ton écorce grise,
Sens-tu couler encore une sève qui grise?
Les oiseaux chantent-ils sur tes rameaux gercés?
Moi, je suis un vieil arbre oublié dans la plaine,
Et, pour tromper l'ennui dont ma pauvre âme
[*est pleine,*
J'aime à me souvenir des nids que j'ai bercés.

Pamphile Lemay.

Les Conserves

par J. E. GRISÉ, L. S. A.

(*voir numéro de décembre*)



Couteaux le plus en usage pour la préparation des légumes et des fruits.

Matériel nécessaire pour la mise en conserve

Ces articles sont les suivants: récipients *émaillés* avec couvercle pour manipuler et ébouillanter les fruits ou les légumes, filtres, couteaux à peler, panier en broche également émaillée et servant aussi au blanchiment de certains légumes, une pincette spéciale permettant de retirer les bocaux de l'autoclave ou du bain à eau chaude après que la stérilisation est terminée, cuillères préférablement en argent pour que les acides contenus dans les fruits ne puissent pas attaquer le métal et donner ainsi une mauvaise couleur et un mauvais goût aux conserves, serviettes, toile à fromage employée dans certains cas pour ébouillanter les petits fruits, enfin tout ustensile qui peut être de nature à faciliter l'obtention de conserves de *première qualité.*

Le matériel servant à la manipulation du produit est aussi susceptible d'être contaminé que ce dernier. *C'est pour cette raison que tout ustensile: couteau, filtre, récipient, etc., doit être stérilisé aussi bien que l'aliment.*

Genres de bocaux

Des bocaux de différentes dimensions et de diverses formes peuvent être employés pour la mise en conserve des fruits, légumes ou viandes, pour fins domestiques.

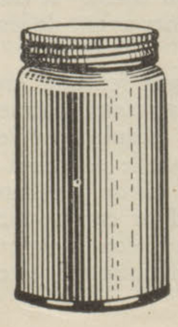
Cependant les genres de bocaux les plus en usage sont les suivants:



1—Bocal fermant au moyen d'une bande métallique vissant sur un couvercle en verre de manière à presser fortement ce dernier sur une rondelle en caoutchouc effectuant ainsi une complète herméticité.



2—Bocal également muni d'un couvercle en verre, d'une rondelle en caoutchouc et de deux ressorts dont l'un doit être ramené sur le couvercle pour le maintenir en position et l'autre disposé latéralement, destiné à la fermeture hermétique.



3—Bocal "Economy" possédant un couvercle en ferblanc émaillé, en forme de vis, et dont l'intérieur est enduit d'un composé spécial destiné à le fermer hermétiquement.

A propos . . . des petits pois

Il fut un temps où les petits pois n'étaient consommés que pendant une saison relativement courte de l'année. Ils étaient, en fait, une exception de luxe, réservée à ceux qui possédaient un jardin, car leur prix était au-dessus de la bourse de bien des familles. Maintenant, c'est un produit connu dans le monde entier et vendu à des prix abordables pour presque tout le monde.

Ce changement prit des années à s'accomplir et ne pouvait s'effectuer sans le développement de la conserve. Avant que la machine remplaçât le travail manuel, il était presque impossible pour les fabricants de conserves d'agrandir leurs débouchés à un degré considérable, même si un marché avait été accessible à un produit d'un prix élevé du fait de la main-d'œuvre importante exigée par sa fabrication. Avec les machines faisant l'écossage, le nettoyage, le criblage, l'emboîtage et le sertissage, le débouché n'est plus limité que par la quantité de petits pois nécessaire à cette fabrication et par la demande du consommateur.

Peu de légumes ont une popularité aussi grande que les petits pois. Cette popularité est méritée, car, à côté du goût recherché, ils ont une grande valeur nutritive. Il a été, en effet, révélé par de récentes recherches, qu'ils sont riches de trois différentes vitamines: A, B et C. La quantité de vitamines C, notamment, contenue dans les petits pois de conserves, n'est pas très inférieure à la quantité que renferment les petits pois crus; la destruction de cette vitamine avec la cuisson ménagère, c'est-à-dire dans des récipients ouverts, étant beaucoup plus importante que dans la conserve.

Les consommateurs de petits pois se comptent par milliers, mais très peu de gens sont familiers avec l'industrie du petit pois en conserve, son matériel et sa méthode; voici quelques renseignements qui combleront cette lacune:

Les principales variétés de pois employés par les fabricants de conserves sont: l'express, le caracactus, le quarante-deux et le serpette.

Dans les champs, quinze jours avant la maturité, le pois est, en général, pincé de façon que les gousses des différentes étages aient une maturité à peu près égale en même temps. Quand le pois est bien venu, mais encore tendre, ces gousses sont cueillies, mises en sacs et conduites à la conserverie; elles sont alors introduites dans une machine qui fait le travail de peut-être quatre cents personnes (6,000 lbs) à l'heure, qui écosseraient à la main: ces machines écossent les pois les plus tendres et les plus délicats sans les abîmer.

Les cosses vides sont évacuées à droite et les petits pois écossés roulent sur un tapis incliné. Puis ils sont nettoyés dans un ventilateur qui enlève par soufflage les petits parcelles de cosses, les pois creux et autres petits déchets qui ont été entraînés avec les pois.

Ceux-ci sont ensuite conduits dans de grands cylindres horizontaux, perforés et rotatifs qui les classent suivant leur grosseur en extra fins, très fins, fins, etc. . . Ce criblage permet une cuisson plus régulière de chaque catégorie puisque les qualités fines sont plus tendres que les qualités moyennes.

Des cribles, les pois sont conduits dans des bassines chauffées à la vapeur où ils sont soumis à une précuisson appelée blanchiment: opération qui ne dure que quelques minutes. Après ce stade, les pois sont envoyés sur des tables trieuses où les femmes enlèvent les pois abîmés ou défectueux, ainsi que les corps étrangers qui auraient pu passer dans la masse.

Les pois sont alors emboîtés par qualité dans des machines automatiques qui dosent exactement dans les boîtes la quantité de pois et de jus nécessaires. Celui-ci a été préparé par ailleurs avec de la laitue, des carottes, des oignons, etc. . . Les boîtes remplies sont immédiatement fermées par des sertisseuses automatiques et éjectées dans des cuves métalliques pour être stérilisées dans des autoclaves à vapeur à une température évitant toute fermentation bactériologique ultérieure.

Les petits pois ainsi préparés peuvent alors être conservés indéfiniment.

Les pois primeurs en conserve sont parmi nos légumes les plus utiles et les plus appréciés et justifient amplement la place que nous leur donnons dans l'alimentation domestique.

A un vieil arbre

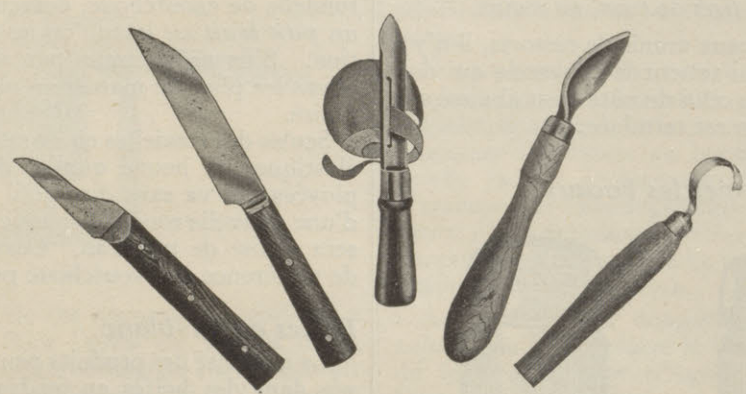
Tu réveilles en moi des souvenirs confus,
Je t'ai vu, n'est-ce pas, moins triste et moins [*modeste;*
Ta tête sous l'orage avait un noble geste,
Et l'amour se cachait dans tes rameaux touffus.
D'autres autour de toi, comme de riches fûts,
Poussaient leurs troncs noueux vers la voûte [*céleste:*
Ils sont tombés, et rien de leur beauté ne reste;
Et toi-même, aujourd'hui, sait-on ce que tu fus?
O vieil arbre tremblant dans ton écorce grise,
Sens-tu couler encore une sève qui grise?
Les oiseaux chantent-ils sur tes rameaux gercés?
Moi, je suis un vieil arbre oublié dans la plaine,
Et, pour tromper l'ennui dont ma pauvre âme [*est pleine,*
J'aime à me souvenir des nids que j'ai bercés.

Pamphile Lemay.

Les Conserves

par J. E. GRISÉ, L. S. A.

(*voir numéro de décembre*)



Couteaux le plus en usage pour la préparation des légumes et des fruits.

Matériel nécessaire pour la mise en conserve

Ces articles sont les suivants: récipients *émaillés* avec couvercle pour manipuler et ébouillanter les fruits ou les légumes, filtres, couteaux à peler, panier en broche également émaillée et servant aussi au blanchiment de certains légumes, une pincette spéciale permettant de retirer les bocaux de l'autoclave ou du bain à eau chaude après que la stérilisation est terminée, cuillères préférablement en argent pour que les acides contenus dans les fruits ne puissent pas attaquer le métal et donner ainsi une mauvaise couleur et un mauvais goût aux conserves, serviettes, toile à fromage employée dans certains cas pour ébouillanter les petits fruits, enfin tout ustensile qui peut être de nature à faciliter l'obtention de conserves de *première qualité.*

Le matériel servant à la manipulation du produit est aussi susceptible d'être contaminé que ce dernier. *C'est pour cette raison que tout ustensile: couteau, filtre, récipient, etc., doit être stérilisé aussi bien que l'aliment.*

Genres de bocaux

Des bocaux de différentes dimensions et de diverses formes peuvent être employés pour la mise en conserve des fruits, légumes ou viandes, pour fins domestiques.

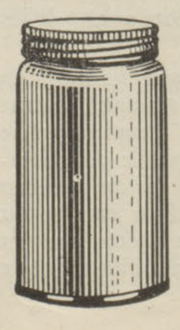
Cependant les genres de bocaux les plus en usage sont les suivants:



1—Bocal fermant au moyen d'une bande métallique vissant sur un couvercle en verre de manière à presser fortement ce dernier sur une rondelle en caoutchouc effectuant ainsi une complète herméticité.



2—Bocal également muni d'un couvercle en verre, d'une rondelle en caoutchouc et de deux ressorts dont l'un doit être ramené sur le couvercle pour le maintenir en position et l'autre disposé latéralement, destiné à la fermeture hermétique.



3—Bocal "Economy" possédant un couvercle en fer-blanc émaillé, en forme de vis, et dont l'intérieur est enduit d'un composé spécial destiné à le fermer hermétiquement.

Fermeture des bocaux

Les bocaux en verre ne seront fermés que *partiellement* durant tout le cours de la cuisson et leur fermeture hermétique ne sera opérée *qu'après stérilisation complète.*

Les bocaux munis d'une bande métallique vissant sur le couvercle en verre doivent être fermés de manière à pouvoir encore, après cuisson complète, visser cette bande métallique de *un quart à un tiers* de tour, au moins.

Quant aux bocaux munis de ressorts, il n'y a que le ressort qui retient le couvercle qui doit être mis en place; celui du côté n'est abaissé que lorsque la cuisson est terminée.

Manière de fermer les bocaux



(*Avant*)



(*Après*)

La stérilisation

Après le procédé de stérilisation, ne mettez jamais les bocaux en contact avec un corps froid tel que: le métal, la pierre, l'eau froide. Evitez aussi de les placer dans un courant d'air. De même, les bocaux ne doivent pas être placés dans l'eau bouillante pour procéder à la stérilisation du produit. Dans l'un ou l'autre cas, ils se *briseront* inévitablement.

Déposez toujours les bocaux froids dans l'eau froide et inversement. Ne faites jamais chauffer l'eau dans le stérilisateur avant d'y avoir placé les bocaux.

Le ressort destiné à maintenir le couvercle en position sur la rondelle de caoutchouc *ne doit pas trop presser, mais suffisamment.* S'il est trop dur et presse trop fortement, les bocaux éclateront au cours du procédé. Si, au contraire, il est trop faible et ne presse pas assez, une bonne partie du liquide s'échappera du bocal. Il est bon de *faire l'épreuve* des récipients avant de les employer.

Pour faire l'épreuve des bocaux fermant au moyen d'une bande métallique agissant comme vis de pression, on pose tout simplement le couvercle sans y ajouter la rondelle de caoutchouc et on abaisse *fortement* la vis de pression sur le couvercle. Si la lame d'un canif peut facilement être introduite entre le couvercle et le bord supérieur de la bande métallique, cette dernière est défectueuse.

Un autre moyen bien simple est de visser légèrement la bande métallique sur la rondelle de caoutchouc et de retirer cette dernière de sa position. Si, une fois retirée, elle revient à sa position primitive, la bande métallique est encore défectueuse.

Un couvercle en verre ne pressant pas également sur tout le pourtour du vase ne doit pas être employé.

Les ressorts qui retiennent le couvercle sur la rondelle de caoutchouc, doivent faire entendre un *petit bruit sec* lorsqu'on les ramène en position. S'ils ne pressent pas suffisamment, on devra les plier de manière à obtenir le résultat désiré.

Seules des rondelles en caoutchouc ou bandes élastiques de bonne qualité doivent être employées. Il va sans dire qu'il faudra se servir d'une nouvelle rondelle chaque fois qu'un bocal sera utilisé de nouveau. Ces rondelles seront de préférence en caoutchouc pur.

Boites en fer-blanc

La majorité des produits peuvent être conservés dans des boîtes en fer-blanc non émaillé. Un certain nombre de produits, cependant, devraient être conservés dans des boîtes en fer-blanc émaillé ou enduit d'une préparation spéciale appelée "vernis laque", laquelle empêche les acides du produit d'agir chimiquement sur le paroi du récipient et de former ainsi des sels d'étain pouvant, dans certains cas, causer l'empoisonnement ou altérer gravement la santé. Les légumes foliacés, les betteraves, la rhubarbe, les petits fruits, les citrouilles, le poisson, la volaille et les viandes doivent toujours être conservés de préférence dans des boîtes sanitaires émaillées.

Les boîtes en fer-blanc sont d'un emploi très pratique pour la mise en conserve domestique des fruits, des légumes, des soupes et des viandes. Leur usage est considéré par plusieurs praticiens comme très efficace en ce sens qu'elles simplifient les opérations et rendent possible l'accomplissement d'une plus grande somme de travail dans un temps donné.

Genre de boîtes

Il existe actuellement sur le marché deux types de boîtes spécialement employées comme contenants, pour la conservation des denrées.

Ces deux types sont les suivants:

1.—La *boite sanitaire* en fer-blanc possédant un couvercle de même diamètre que le sien et se fermant hermétiquement au moyen d'une machine spéciale appelée sertisseuse.

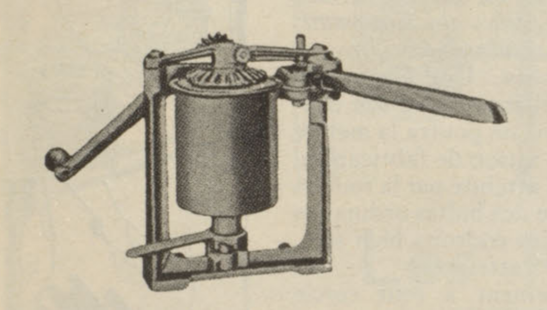
2.—La *boite ordinaire en fer-blanc* ayant un couvercle d'un diamètre inférieur au sien et s'ajustant au moyen de soudure. Ce genre de boîte est destiné à disparaître complètement.

Fermeture des boites sanitaires

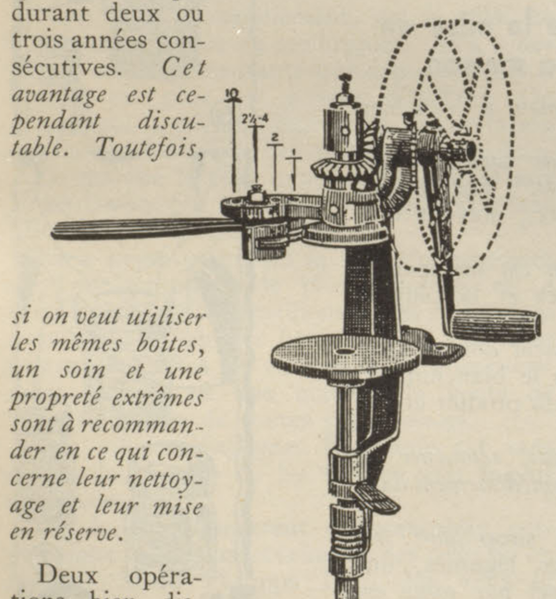
Il existe, depuis quelques années, des petites machines destinées à fermer les boîtes en fer-

blanc et qui portent le nom de *sertisseuses*. Ces petits appareils, tels qu'illustrés ci-dessous, sont tout-à-fait simples et relativement peu dispendieux.

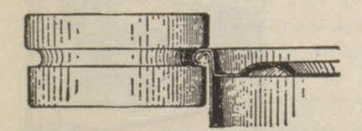
En se servant de la sertisseuse à main, une personne inexpérimentée, en suivant soigneusement les instructions, peut fort aisément réussir la fermeture hermétique de ces boîtes.



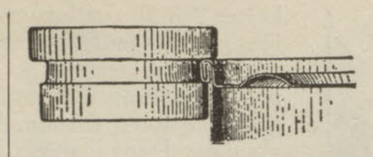
Le possesseur de cet appareil ou celui qui a l'occasion d'en faire l'essai est surpris de la simplicité de sa construction, du travail parfait qu'il donne en si peu de temps et de l'avantage qu'il offre de pouvoir utiliser les mêmes boîtes durant deux ou trois années consécutives. *Cet avantage est cependant discutable. Toutefois, si on veut utiliser les mêmes boites, un soin et une propreté extrêmes sont à recommander en ce qui concerne leur nettoyage et leur mise en réserve.*



Deux opérations bien distinctes sont requises pour fermer hermétiquement les boîtes sanitaires.



Lorsque la boîte est placée sur le plateau rotatoire de la sertisseuse et fixée solidement en position par le plateau supérieur, la *première opération* consiste à agraffer le couvercle à la boîte. Le bord du couvercle et le pourtour de la boîte sont déjà suffisamment recourbés pour que l'union puisse se faire rapidement et sans difficulté.



La *deuxième opération* consiste à presser fortement le joint fait par la première opération pour l'obtention d'une parfaite herméticité. Des imprimés sur la manière de se servir de l'appareil sont d'ailleurs envoyés à l'acheteur.

Les opinions sont partagées quant à la valeur relative des boîtes en fer-blanc et des bocaux en verre.

Si nous considérons la valeur de ces récipients au point de vue strictement commercial, il n'y a aucun doute que la boîte en fer-blanc est de beaucoup supérieure au bocal en verre en ce qu'elle facilite énormément la manipulation, le transport et l'emmagasinage, permet la fabrication d'une grande quantité de conserves en un temps donné et simplifie les procédés de stérilisation et de conservation.

Au point de vue domestique, la boîte tend aujourd'hui à remplacer le bocal. Voici ce que dit le Département d'Agriculture des Etats-Unis à ce sujet:

"La boîte sanitaire en fer-blanc est considérée comme très pratique pour la mise en conserve des produits et sous-produits de la ferme. Son emploi est recommandé parce qu'elle simplifie le procédé de conservation. Avec les sertisseuses à manivelle actuellement en vente sur le marché, sa fermeture est une opération facile et son étanchéité est parfaite. Les produits ainsi conservés se manipulent plus aisément et l'espace requis pour leur mise en réserve est beaucoup moindre."

Nous ne saurions donc mieux faire que de conseiller fortement aux ménagères, aux cercles de jeunes agriculteurs, aux sociétés coopératives ou associations agricoles quelconques d'adopter la boîte sanitaire avec la sertisseuse à manivelle pour la mise en conserve de leurs produits. Cette dernière peut s'adapter fort aisément à un petit moteur électrique ou à essence.

Personne n'ignore la grande quantité de légumes qui se perd annuellement dans les vergers-potagers et il ne devrait pas y avoir une seule association agricole à se désintéresser de cette question.

Il serait des plus faciles pour un groupement de cultivateurs de prendre l'initiative d'acheter, à même les fonds de la société ou collectivement, deux ou trois sertisseuses et quelques centaines de boîtes sanitaires. Ceci permettrait aux membres d'utiliser leurs sous-produits et d'avoir pour la saison d'hiver une provision suffisante de conserves pour leur consommation journalière.

Les boîtes sanitaires les plus pratiques pour fins de conserves sont les No 2 (chopine), les No 2½ (pinte) et les No 3B. émaillées. Cette dernière est devenue d'un emploi courant pour la mise en conserve du blé d'Inde sur épi. Les









boîtes No 10 (gallon) sont aussi recommandables pour les familles nombreuses, communautés institutions religieuses, etc. Elles ne doivent pas cependant être utilisées pour la mise en conserve du blé d'Inde, des pois, des fèves et des viandes. Dans le passé, les boîtes non émaillées étaient presqu'exclusivement employées parce qu'elles ne devaient servir qu'une année et que leur prix d'achat était un peu moins dispendieux. Avec la petite sertisseuse qui peut fermer et ouvrir une même boîte, *celles qui sont émaillées sont préférables, je dirai même nécessaires, si on veut les utiliser de nouveau.* Une fois que la boîte aura été ouverte, débarrassée de son contenu, bien lavée et asséchée, on pourra la mettre de côté pour la prochaine saison de fabrication, sans crainte qu'elle ne soit atteinte par la rouille. Il n'en serait pas de même des boîtes ordinaires qui, même placées dans des endroits bien secs, sont toujours quelque peu atteintes.

Nous conseillons également à tout cercle rural ou association agricole quelconque qui désirerait faire l'acquisition de sertisseuses à main et de boîtes sanitaires, de grouper leurs commandes, afin d'obtenir tous les avantages qu'offrent les achats par grandes quantités.

Comment faire la mise en conserve à la maison.

1.—*Lavez parfaitement* à l'eau bien claire et froide.

2.—*La préparation varie suivant la nature du produit.* Les parties gâtées, verdâtres, etc., doivent être enlevées.

3.—Le *blanchiment* est indispensable pour les légumes et la plupart des fruits.

4.—Le *refroidissement* doit se faire *immédiatement* après le blanchiment. Il raffermit la chair du produit et fixe sa couleur.

5.—*Ne laissez pas séjourner* le produit. Placez-le *immédiatement* dans les contenants.

6.—L'eau ou le sirop *doit être bouillant.* Pour les légumes, une cuillerée à thé de sel *par pinte* est ajoutée.

7.—Les bocaux ne sont que *partiellement* fermés.

8.—*Tout retard à stériliser pourra causer des pertes.*

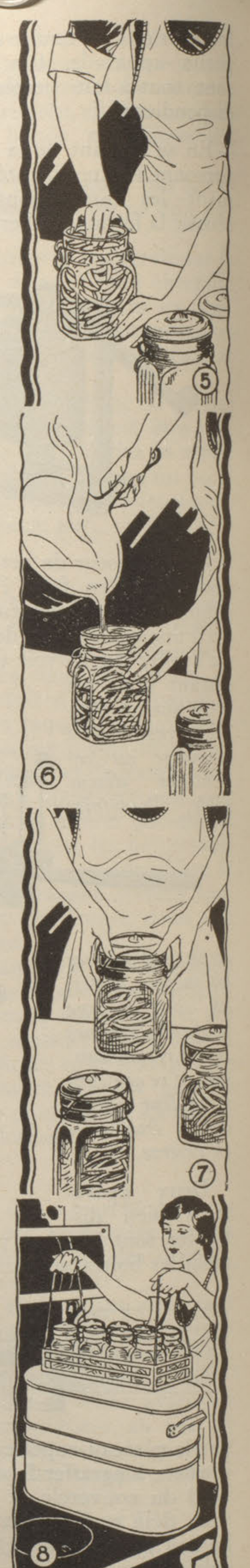
9.—Il est important que l'eau *recouvre entièrement* les bocaux.

10.—Les bocaux sont *hermétiquement* fermés *à leur sortie* du stérilisateur.

11.—Manière de s'assurer de la *fermeture hermétique des bocaux.*

12.—Enveloppez et conservez dans un *endroit sombre, sec et frais.*

(*à suivre le mois prochain*)











Les Huitres

Le gastronome intelligent affirme que les hu`tres sont comme le baromètre de la culture d'un peuple, ce qui revient à dire: "Dis-moi combien tu manges d'huîtres, je te dirai quelle est ta civilisation."

New York, naturellement, est la ville où l'on mange le plus de mollusques. Il y a des hôtels et des restaurants qui dépensent 6,000 dollars ou plus en achats d'huîtres. On assure que la pêche, l'élevage et l'exploitation des huitres font vivre des milliers de personnes.

Le marché le plus important d'huîtres aux Etats-Unis est à Baltimore, où se trouve une "Bourse des huîtres".

Paris passe pour être la ville du continent où l'on consomme le plus d'huîtres et, à certains jours, 8 à 10 millions de ces mollusques sont engloutis par les boulevardiers. Il n'est pas rare, en effet, de voir un seul commissionnaire réaliser en une matinée la vente de 100,000 huîtres de toutes provenances.

Des villes d'Espagne, Barcelone est sans aucun doute celle où les huîtres sont le plus appréciées.

Les huîtres admettent d'inombrables préparations. La plus savoureuse est celle qu'on nomme "à la Philippe IV". En voici la recette:

Après les avoir ouvertes et séparées de leurs coquilles, on les fait cuire quelques minutes dans la même eau qu'elles ont rendue, on les égoutte ensuite pour les mettre dans une sauce piquante. On y ajoute persil, raifort, une cuillerée de beurre et de farine, on mouille le tout avec un bon fond blanc et on les met à réduire. On a, d'autre part, nettoyé les coquilles les plus grandes; on place dans chacune quatre à six huitres cuites, en y ajoutant la sauce que l'on recouvre de chapelure. Au moment de servir, on nappe d'une cuillerée de beurre décanté et l'on fait dorer au four.

Les huîtres préparées de cette manière forment un plat délicieux et de digestion facile, surtout si l'on boit en même temps un verre de lait.

L'huître est sans aucun doute le meilleur des mollusques. Il ne faut jamais l'avoir goûtée pour ne pas l'aimer.

—Aimez-vous les huîtres? demandait un jour un certain personnage politique au maire du pays qu'il avait invité à manger à sa table.

—Je ne sais pas, lui répondit le paysan, je n'en ai jamais mangé. Donnez-m'en quelques-unes pour voir.

L'homme fut si admiratif et partit si enthousiasmé de sa découverte qu'il mourut quelque temps après de . . .maladie engendrée par les huîtres.

OSSORIO Y GALLARDO.

(*El Viagero*, de Barcelone.)

Voici les mois en *r*, les mois où les huîtres sont appréciées.

Les huîtres ont un mystère et les naturalistes nous l'enseignent: l'huître est mâle une année et femelle l'année suivante. Et ainsi de suite. Elle peut dont être tour à tour père et mère. Et quand elle se mêle d'être mère!... Un million d'œufs à elle seule, cette année-là!

Ecoles Ménagères provinciales-Montréal



Cette photographie représente les 7ème et 8ème étapes des Ecoles Ménagères Provinciales, 461 Sherbrooke Est, fondées en 1904 et incorporées par acte de la Législature en 1906.

Les Ecoles Ménagère Provinciales, *fondées en 1904, incorporées par acte de la Législature, en juin 1906, confèrent un* brevet d'Enseignement ménager *aux élèves qui suivent avec succès le cours normal ménager régulier.*

Les Ecoles Ménagères Provinciales *ont pour but de préparer les jeunes filles de toutes les classes de la société à devenir de parfaites maîtresses de maison.*

Par un programme bien suivi, elles donnent aux élèves la notion précise de leurs devoirs, de leur importance et de leur beauté; elles inculquent ces connaissances qui permettront de faire face au travail, en obtenant un maximum de résultat avec un minimum de temps, d'effort et d'argent.

Cette formation pédagogique, spéciale et raisonnée, fournit des professeurs capables de remplir les différentes positions qui leur sont offertes.

Ce cours supérieur, pour la formation de maîtresses, suspendu depuis quelques années à cause de l'exiguité du local actuel, est ouvert dans la nouvelle annexe depuis octobre 1932.

Pour le cours normal, seules les jeunes filles déjà munies du diplôme des classiques doivent se présenter.

Il y a aussi des cours publics qui donnent droit à un certificat d'aptitude, *à toutes celles qui les suivent assidument.*

Ces divers cours commencent en octobre et se continuent jusqu'a la fin de mai.

Les élèves s'inscrivent dès le 15 septembre.

Le bureau est ouvert à cette date, tous les jours de 2 heures à 6 heures.

HORAIRE DES COURS

LUNDI:

2 h. p.m. Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir—Cours de couture. Cours de cuisine. Cours d'ouvrage de fantaisie.

MARDI

2 h. p.m.—Cours de démonstration culinaire. Coupe et dessin des patrons.

7 h. 30 du soir—Cours de démonstration culinaire (diète). A partir de février, cours de modes (chapeaux).

MERCREDI

9 h. 30 du matin—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir.—Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

JEUDI

9 h. 30 du matin—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de couture. Cours de fantaisies.

7 h. 30 du soir—Cours spécial annoncé dans les journaux.
Cours de fantaisie (tricot). Cours de dessin des patrons (2ème semestre).

VENDREDI

9 h. 30 du matin—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de coupe et de couture.

7 h. 30 du soir—Cours de cuisine, 2ième année.

Des leçons de piano seront données à l'école ou à domicile, au choix.

ANTOINETTE GERIN-LAJOIE
Directrice.

461, rue Sherbrooke Est,
HArbour 4980.

Conférence donnée aux Ecoles Ménagères provinciales à Montréal le 20 décembre 1932, par Mlle Antoinette Gérin-Lajoie, directrice de l'école.

Mesdames,

En venant en foule aujourd'hui, vous faites œuvre sociale. Comment, me direz-vous? Eh bien! vous venez apprendre à faire plaisir aux autres, à votre mari, à ses amis, à vos amies, à vos enfants; et lorsque toutes les familles d'une société sont heureuses, le bonheur de la nation est assuré.

En effet, y a-t-il quelque chose qu'un homme prise davantage que de grouper ses amis chez lui; de leur montrer avec orgueil ce qu'une femme industrieuse et économe qui est sienne, peut tirer d'un petit salaire en fait de tenue de maison, *de* confection de vêtements, *de* composition rationnelle des menus *formant un excellent repas?*

Manger chez soi, au lieu d'aller au restaurant, c'est tisser son bonheur; si la femme est intelligente, c'est presque fermer pour toujours la porte à l'alcoolisme! Je me fais peut-être illusion, mais cela aide, croyez-moi!

Vous faites encore œuvre sociale en aidant à tenir debout et très fière une œuvre canadienne qui lutte depuis 1904 à garder nos foyers intacts.

Une légère contribution nous fait profiter de vues vraiment animées dans le bon sens, de vues qui ont un effet bienfaisant, rafraichissant sur tout l'organisme, de vues qui en même temps réchauffent le cœur puisqu'elles contribuent à resserrer plus étroitement les liens de l'amitié, de l'amour.

Mais remettons ces digressions à la prochaine occasion et entrons dans le cœur du sujet.

• • •

Au Canada, nous prenons trois repas principaux: *Le déjeuner, le dîner, le souper.*

Si le dîner se prend le soir, au lieu du midi, on appelle alors le léger repas du midi, "le lunch"; mot emprunté des anglais, mais admis chez nous. (En France, l'on dirait: *Le petit déjeuner, puis le déjeuner, ou 2nd déjeuner, et enfin, le dîner,* qui ne se prend qu'à sept ou huit heures du soir.

Un mot sur les "*invitations*".

Peut-être est-ce la partie la plus difficile de votre programme, maîtresses de maison? Celles qui n'ont pas l'habitude de recevoir, devraient commencer par inviter deux ou quatre personnes, pas étrangères les unes aux autres. Si vous voulez qu'il réside avant, pendant, et après le repas une gaîté franche, qui passe comme un aimant à chaque convive, invitez des gens qui aiment à frayer ensemble, des intimes, des amies de même politique, de même religion, de même échelle sociale, aux mêmes aspirations! A cette fin, il est encore préférable, commeje l'ai déjà mentionné, de recevoir plutôt plusieurs fois et de préférence de petits groupes. Ainsi tout le monde sera plus heureux, et l'hôtesse évitera ce grand silence qui se fait parfois, et qui porte à dire: "C'est le Saint-Esprit qui passe". Les difficultés des préséances sont modifiées, et les personnes sont placées d'après l'âge. Il ne reste plus qu'à traiter tout son monde comme s'abreuvant à la fontaine de Jouvence! Jeunes, toujours jeunes! L'une sera fière d'avoir la préséance et l'autre d'être trop jeune pour la mériter! à quelque chose malheur est bon!

Si le repas est simple, sans cérémonie, la jeune fille de la maison, en toute simplicité, ou la bonne vient dire discrètement à l'oreille de la maîtresse de maison que tout est prêt. A un dîner de cérémonie, qui suppose du service, la personne chargée de la table, ouvre la porte du salon et annonce. "Madame est servie." Alors, le maître de maison conduit à table la dame qui doit être placée à sa droite, les autres suivent par couple, et la maîtresse de céans passe en dernier lieu. Les hommes entrent dans la salle à manger en précédant un peu la dame qu'ils conduisent. Chacun prend à table la place indiquée par un carton portant son nom. L'hôte occupe un bout de la table et sa femme est vis-à-vis. La dame la plus âgée est placée à la droite du maître. L'hôtesse place à sa droite le personnage en l'honneur de qui le dîner est donné, et à sa gauche le plus âgé de ses convives. Les autres invités sont groupés d'après leurs relations, leurs affinités, les dames encadrées, autant qu'il se peut, par des messieurs; si la chose était impossible, l'on devrait sacrifier les jeunes filles et les jeunes gens.

Une attention bien grande doit être prêtée au *menu* pour qu'il soit rationnel, c'est-à-dire basé sur la raison. Combinez des mets légers avec d'autres plus lourds; des mets non acides avec des acides.

Exemples: Une compote de pommes ou des canneberges avec un rôti de porc, de l'oie, du canard. Une sauce créole avec du maquereau— des tranches de citron avec des huîtres sur écailles—une marinade acide avec une salade de pommes de terre ou de poisson.

Tous forment un contraste d'acides et de non acides.

Pour la même raison, l'on accompagne de sucre les aliments amers et surs, tels les pamplemousses, les petits fruits surs, les baies, les cornichons doux avec les viandes forment d'heureuses combinaisons.

Pour la même raison l'on préfèrera une orange au déjeuner où l'on mange un œuf, etc.

Il ne faut pas qu'un dîner laisse une sensation de plénitude, mais, qu'au contraire, une demi-tasse de café noir suffise pour dissiper toute crainte. Eviter aussi des menus trop copieux, ils doivent être appropriés à la psychologie des hôtes qui les subissent. Méfions-nous des entrées interminables sans sorties.

Cette abondance qui simule la richesse ou la générosité, n'est ni de bon goût, ni appréciée.

D'ailleurs, il se fait du progrès, la vie intellectuelle et morale tend à prendre le dessus dans certains milieux, puis, les régimes imposés à un grand nombre, obligent à certains sacrifices de table; *nous mangeons moins qu'autrefois*, je n'ose dire que l'on boit moins. La mère de famille peut beaucoup en ce sens.

Salade d'escarole, sauce française
Crouton au fromage.
Entremets—sucré
Plum pudding, sauce crème, ou au citron.
Dessert
Sorbet à l'orange avec meringue italienne.
Bûche de Noel ou Arbre de Noel.
Thé, café, limonade, jus de raisins, eau de St-Galmier, orangeade.

Les vins.—Si le repas comporte des vins, il faut se rappeler que les vins blancs se servent très froids, les vins rouges *chambrés*, c'est-à-dire à la température de la pièce, pour cette fin on met les vins rouges dans un endroit tempéré quelques heures avant le repas.



Cette photographie représente la table dressée par la Maison Dupuis Freres, *le 20 décembre dernier aux* Ecoles Menageres Provinciales *et qui a donné lieu à deux entretiens sur le service de la table.*—Madame Lacroix *semble constater que ses plats font bonne figure après tout et* Mlle Gerin-Lajoie *ne se réserve pas "le droit de veto"; en effet, elle approuve.—Qu'y voit-on? Pâtés de Noel, galantines, gâteau sapin aux 36 chandelles lumineuses, bûches, souches et tronc d'arbre séculaire qui a fait chanter le poète* Lemay, *dont la poésie est publiée* *page 6.*

Voici un menu de Noel trop chargé, mais il laisse le choix entre deux mets, suivant les circonstances; à lui seul, il pourrait fournir deux repas.

MENU
Huître sur écailles. Cocktail aux airelles rouges.
Consommé aux tomates.
Hors d'œuvres variés
Olives, radis, betteraves, céleri, etc.
Relevé: saumon, sauce béchamel.
Entrée
Cervelles sur canapé.
Viande
Dinde rôtie, farcie aux marrons.
accompagnée de
Pommes de terre en purée. Asperges au beurre.
Gelée de canneberges.

Les champagnes se servent glacés ou pour mieux dire *frappés*.

Les Chablis-Anjou-Sauternes se servent avec l'entrée, le poisson, les huîtres.

Le Bourgogne ou le Bordeaux rouge accompagnent les viandes et grosses pièces.

Le Champagne frappé peut apparaître dès le début du repas, pour se continuer jusqu'au dessert, d'après les derniers décrets de gastronomie.

Au dessert on préfère maintenant les vins liquoreux tels Malaga, Muscatelle, etc., dits: *Vins de dessert*.

Conversation

Aucun sujet n'est de saison s'il est particulier à quelques personnes seulement. L'Hôtesse a le devoir de conduire avec tact la conversation qui doit porter sur des sujets neutres, agréables, et gais, si faire se peut.

Les arts, la littérature, les œuvres sociales, les questions actuelles fourniront ample matière.

On éloignera les sujets politiques, de mauvaise digestion pour tous, on ajoute souvent... pour les femmes surtout, mais les hommes ne sont pas exempts de ce malaise.

La manière de manger les fruits est devenue assez compliquée. Les pommes, les poires, les pêches se coupent en quartier, si on désire les peler, on les pique alors avec la fourchette en les élevant au-dessus de l'assiette, on coupe ainsi des morceaux qu'on mange au fur et à mesure avec la fourchette, après avoir déposé le couteau sur le bord de l'assiette. Le manche près de nous. Pas sur le côté.

Les bananes se prennent de la main gauche; de la droite, avec le couteau, on fend l'écorce en quatre parties longitudinales, puis, on mange le fruit détaché, en le coupant au fur et à mesure. On tient la cerise par la queue, on laisse tomber le noyau dans sa main repliée. Il en est ainsi des petites prunes. Les grosses prunes se coupent en quatre et se mangent à la fourchette. Les petits fruits, les baies, les groseilles, les framboises se servent saupoudrées de sucre. Les fraises auxquelles on aurait laissé les queues, se roulent dans le sucre, soutenues par la queue, et mis avec ses doigts dans la bouche.

Si les gadelles ou baies de ce genre sont servies en grappes, on prend chacune des grappes par l'extrémité de la tige, on la roule dans le sucre, et on la porte à sa bouche, il suffit de la retirer lorsque les fruits seront égrenés sous les dents.

Le repas fini, il reste encore à servir le café, dans la salle à manger ou au salon. L'habitude de le servir dans le salon par la maîtresse de maison, fait autant de bien pour mêler les gens et animer la conversation, que jadis: "Madame demande sa toilette"? Jeu qui nous donnait tant de joie dans nos jeunes années, et qui nous permettait de changer continuellement de place.

Ce travail nécessairement incomplet sera repris plus tard. Vers le temps de Pâques, nous reviendrons sur le sujet à l'Ecole Ménagère Provinciale même et la direction verra à satisfaire tous ceux et celles que le sujet intéresse.

Une merci du fond du cœur à nos élèves attitrées qui ont su si généreusement nous tirer d'embraras en cédant leur siège réservé, à d'autres qui nous étaient plus étrangères. Etait-il nécessaire de parler d'étiquette à des personnes faisant preuve d'un tact aussi exquis. Ne vous étonnez donc pas si nous ne pouvons rappeler la chose sans une grande émotion.

A. G. L.

Un peu de français!

Ne dites pas . . . .

—Ne dites pas: le but qu'il se proposait de "remplir", mais d'atteindre". On atteint un but, on ne le remplit pas.

—Ne dites pas: c'est une ville "conséquente", mais "importante".

—Ne dites pas: j'ai laissé la clef "après" la porte, mais "sur" la porte, ou mieux: dans la serrure.

—Ne dites pas: cet homme est "fortuné" si vous voulez faire entendre qu'il a de la fortune. Dites: cet homme est "riche". Un homme "fortuné" est un homme heureux, favorisé du sort.

—Ne dites pas: je "m'en" rappelle, mais je "me le" rappelle ou je m'en" souviens.

—Ne dites pas: j'ai "traversé" le pont (à moins que vous ne soyez allé d'un parapet à l'autre), mais la rivière ou la route qu'il domine. Dites: j'ai "passé" le pont.

—Ne dites pas: "en face la" maison, mais "face à" la maison, ou "en face" de la maison.

—Ne dites pas: j'ai lu "sur" le journal, mais j'ai lu "dans" le journal.

—Ne dites pas: j'ai à choisir entre "deux alternatives", mais entre deux "solutions". Ou dites: j'ai été placé "dans" cette alternative ou ceci ou cela.

—Ne dites pas: de manière "à ce" que, mais de manière que.

Surtout ne dites pas cette horrible chose: je demande *à ce* que; mais je demande que.

—Ne dites pas: nous allons "partir à" Québec, mais "partir pour".

• • •

Alexandre Dumas portait un jour à Augustine Brohan le manuscrit d'un de ses drames, qu'il avait fait brocher pour elle sous couverture de satin.

L'actrice était aux mains de son médecin. L'esculape, d'un air à la fois méprisant et digne, demanda à l'écrivain:

—Alors, vous faites des tragédies, jeune homme?

—Eh oui! répondit Dumas, exactement comme vous, docteur... Seulement, vous, vous les faites relier en sapin.

• • •

Une petite fille charmante—quatre ans—fait sa prière avant de se coucher. Son frère cadet—deux ans— la voyant absorbée, en profite pour la taquiner tant qu'il peut.

Pendant quelques minutes la mignonne enfant essaie de ne pas se laisser distraire par les agaceries du petit mutin, mais à la fin, n'y tenant plus et ouvrant cette parenthèse motivée:

—P'tit Jésus, implore-t-elle, voulez-vous attendre une minute, que j'aie donné une gifle à mon petit frère qui me tire les cheveux?...

• • •

Sur le quai d'Alexandrie, Mohamed gémit d'un tel diapason qu'Ibrahim, son ami, lui demande la cause de son affliction.

"C'est à cause du travail! Décharger des oranges, des dattes, des figues toute la journée, tu penses si c'est fatiguant!

"C'est vrai. Et depuis quand fais-tu ce métier?

"Je commence demain, soupire Mohamed."



Quelques recettes culinaires

fournies gracieusement par les Ecoles Ménagères provinciales de Montréal

---

d'après le menu de Noël, présenté le 20 Décembre, 1932

AVANT-PROPOS: *L'abondance des matières nous oblige à écourter nos recettes culinaires, nous les reprendrons avec plus d'ampleur le mois prochain.*

• • •

Pâte de Noël
Pâte brisée

2 livres de porc haché
2 livres de veau haché
1 poulet
Sel, poivre, épices

Pâte brisée—Faire une bonne pâte brisée avec 2 tasses de farine, 5 c. à table de saindoux, 5 c. à table de beurre et de l'eau glacée. L'étendre et en couvrir un plat long. Bien assaisonner la viande hachée en étendre un rang sur la pâte, déposer par dessus, un rang de morceaux de poulet auquel on aura enlevé la peau et les os, placer par dessus de minces tranches de lard frais. Recommencer les mêmes opérations jusqu'à ce que le plat soit rempli. Recouvrir de pâte joliment découpée. Détailler de petites rondelles de pâte et les placer tout autour sur les bords du pâté. A l'aide d'un pinceau, dorer la pâte avec 1 jaune d'œuf battu avec 2 c. à table de lait. Mettre au four à 450 degrés, jusqu'à ce que la pâte soit dorée puis diminuer la chaleur à 350 degrés. Faire cuire 2 heures. Se sert chaud ou froid.

Betteraves à l' Italienne

2 c. table beurre
2 c. table farine
1 tasse de lait
1 jaune d'œuf
Jus d'un citron

Faire cuire des betteraves, les peler et les tailler en minces filets. Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait graduellement jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse. Battre le jaune d'œuf avec le jus de citron et l'incorporer à la sauce. Verser sur les betteraves, bien mêler et servir chaud.

Bûche décorée

4 œufs
3 tasses farine
1 tasse de lait
2 tasses sucre
2 c. thé vanille
4 c. thé poudre
½ tasse beurre

Défaire le beurre en crème, et y ajouter une partie du sucre. Séparez les œufs, bien battre les jaunes avec le sucre. Les ajouter au beurre, continuer de battre. Tamiser la farine avec la poudre, l'ajouter au premier mélange en alternant avec le lait. Battre les blancs en neige, les incorporer délicatement à la pâte, ajouter la vanille. Mettre cuire dans deux moules ronds de 6 pces de diamètre par 3 pces de hauteur. Cuire au four à 350 degrés, 1 heure. Démouler, laisser refroidir, les séparer en deux, on aura alors 4 rangs de gâteau que l'on superposera en garnissant chaque rang de gelée ou de crème moka.

Crème Moka

½ tasse beurre
3 tasses ou plus de sucre en poudre
¼ tasse de café fort
1 c. thé vanille
1 carré de chocolat ou 2 c. table de cacao

Dessaler le beurre en le pressant dans l'eau froide, le défaire en crème, lui ajouter le sucre bien tamisé en alternant avec le café. En dernier lieu, ajouter le chocolat dissous à la vapeur et la vanille. Réserver une partie de la crème moka avant d'y mettre le chocolat. Cette crème devra être employée pour garnir le dessus de la bûche. Si on place de la crème moka entre le gâteau, il faudra doubler la recette. Avant de glacer le gâteau on placera quelques morceaux de gâteaux au bas pour simuler les racines de l'arbre, le tout sera recouvert de crème moka. Quand tout le gâteau sera

recouvert, à l'aide d'une fourchette on tracera des raies pour imiter une souche. Enfin des garnitures de feuillage vert seront disposées ici et là sur le gâteau. Ces garnitures pourront être faites avec la douille ou taillées dans de la belle Angélique.

Glace à l'ananas

1 tasse de crème épaisse à fouetter	*1½ tasse crème légère*
	2 c. thé vanille
⅔ tasse sucre fin	*1 boite d'ananas*

Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien légère. Ajouter sucre et vanille. Incorporer la crème légère et placer dans le compartiment à glace du frigidaire. Quand la crème commence à prendre, la bien mêler pour que le centre soit congelé comme les bords. Ajouter alors la boîte d'ananas. On aura soin de bien égoutter les fruits et de les hacher finement. Remettre le tout dans le frigidaire et laisser prendre. Servir en coupe avec une garniture aux ananas, cerises et belle Angélique.

Quand on n'a pas de frigidaire, on peut faire la crème à la glace avec une sorbetière en mélangeant tous les ingrédients à l'exception des fruits. Quand la manivelle de la sorbetière est difficile à manier, enlever l'appareil qui brasse à l'intérieur, y ajouter les fruits, et laisser congeler le tout en ayant soin de bien sangler la sorbetière de glace et de sel.

Ministre fédéral de l'Agriculture

Faits relatifs à la production du fromage

Dans une revue détaillée du commerce d'exportation du fromage au Canada, M. J. F. Singleton, Commissaire fédéral de l'industrie laitière, a déclaré qu'il est probable que l'on continuera à abandonner la production du beurre pour se porter sur celle du fromage dans les districts fromagers, jusqu'à ce que le prix du beurre devienne relativement plus élevé que celui du fromage. Il a constaté en ces deux dernières saisons, que dans les conditions qui régnaient, c'est-à-dire lorsque le prix du beurre était deux fois et demi plus élevé que celui du fromage, l'exploitation d'une fromagerie n'est pas économique pendant l'hiver.

Tout se mange dans le céleri

"Le céleri est un des légumes les plus économiques que l'on puisse acheter", dit la Division fédérale des fruits; "il a une valeur spéciale au point de vue du maintien de la santé, et toutes les parties de la plante peuvent être utilisées d'une façon ou de l'autre. Beaucoup de gens ont l'habitude de jeter la partie feuillue, mais c'est une erreur car les feuilles fournissent une variété nouvelle et intéressante de légumes verts. C'est un gaspillage également que de jeter la base dure et fibreuse des pieds, car cette base donne un excellent goût aux soupes, sauces et ragoûts.

Indicateur des Mets pouvant servir à chacune des parties d'un repas

I. HORS-D'ŒUVRES

Froids

Beurre frais
Melon salé
Figues
Radis, raves, ravioles
Cornichons marinés
Concombres marinés, en salade
Oignons marinés
Tomates marinées
Chou rouge mariné
Pickles
Boutons et graines de capucines marinés
Citron
Harengs marinés
Thon mariné
Sardines
Anchois
Olives
Crevettes
Homards conservés
Saucisson
Langue fourrée
Jambon froid
Saucisson fumé

Chauds

Huîtres frites
Huîtres en coquilles
Coquilles de volaille
Coquilles de poisson
Moules
Artichauts
Hareng au naturel
Croquettes
Cervelles frites
Boudin
Petits pâtés
Saucisses
Rissoles
Tête de veau frite
Oreilles de veau frites
Pieds de mouton frits
Croustades de volaille
Croustades de poisson
Oeufs à la coque
Cuisses de grenouilles
Bouchées à la Reine
Escargots à la Bourguignonne

II. POTAGES

Potage au pain
Potage au rix (gras et maigre)
Potage au rix avec légumes
Potage au vermicelle
Potage aux pâtes (nouilles)
Potage à la semoule
Potage à la fécule
Potage au tapioca
Potage au sagou
Potage aux choux
Potage aux légumes
Potage à l'oseille
Potage purée de pois
Potage purée de lentilles
Potage purée de fèves
Potage purée pommes de terre
Potage à la citrouille
Potage à l'oignon
Potage Julienne
Potage Printanier
Potage Crécy
Potage aux poireaux
Potage à la farine d'avoine
Potage à la farine grillée
Croûte au pot

III. RELEVÉS

Bœuf bouilli
Bœuf à la mode
Langue de veau au jus
Langue de veau à la bourgeoise
Langue de veau à l'oseille
Gigot de mouton au jus
Gigot de mouton à l'anglaise
Gigot de mouton braisé
Langue de bœuf en sauce
Poule au riz
Epaule de veau roulée
Tête de veau au naturel
Epaule de mouton roulée
Jambon à la chicorée
Cochon de lait

IV. ENTREES CHAUDES

Tous les gros poissons servis chaud

Boeuf

Bœuf bouilli en sauce
Bœuf bouilli en croquettes
Bœuf bouilli en croustades
Biftecks de toute manière
Entre-côtes de toute manière
Rognons de toute manière
Foie de toute manière

Porc

Jambon aux épinards
Saucisses au naturel
Saucisses au chou
Saucisses à la purée de pommes de terre
Boudin noir
Boudin blanc

Veau

Veau à la bourgeoise
Veau aux petits pois
Blanquette de veau
Ris de veau
Tête, cervelles
Côtelettes de toute manière
Escalopes de toute manière
Foie de toute manière

Mouton, Agneau

Gigot
Epaule à la bourgeoise
Epaule à l'étouffée
Epaule farcie
Rognons, langue, cervelles
Poitrine de toute manière
Côtelettes

Porc

Porc frais à l'étouffée
Grillades
Filet piqué et mariné
Oreilles à la sauce piquante, tomates
Rognons
Petit salé au cochon
Petit salé à la purée de pois verts
Jambon à la chicorée

Volaille

Volaille au jus
Volaille au riz
Blanquette
Mayonnaise
Fricassée
Pintade à la bonne femme
Pintade au jus
Poule aux oignons
Dinde dans son jus
Abatis de dinde à la bourgeoise

ENTREES CHAUDES (Suite)

Volaille à chair noire

Pigeon aux choux
Pigeon aux petits pois
Pigeon en sauce de toute manière
Canard aux navets
Canard aux olives
Canard aux petits pois
Oie aux petits pois

Gibier

Gigot de chevreuil, sauce poivrade
Civet de chevreuil
Civet de lièvre et de lapin
Levreau sauté
Levreau chasseur
Gibelotte de lapin
Lapin sauté au blanc, au jambon, à la tartare, à l'estragon, aux olives, en fricandeau.
Perdrix au chou
Perdreaux mayonnaise
Canard sauvage en salmis

Pâtisserie

Vol-au-vent
Pâtés chauds
Rissoles
Tourtes
Timbales

Poissons

Saumon aux câpres
Saumon à la maître d'hôtel
Saumon en mayonnaise
Saumon en salade
Saumon en tranches à toute espèce de sauce
Truites
Bar
Raie à la sauce blanche, au beurre noir, frite
Morue fraîche, sauce blanche
Morue à la hollandaise
Morue salée à la maître d'hôtel
Morue aux pommes de terre
Anguille à la tartare
Anguille en matelote
Merlans sur le plat
Merlans aux fines herbes
Merlans frits
Eperlans frits
Eperlans aux fines herbes
Eperlans sur le plat
Eperlans sur le gril
Maquereaux maître d'hôtel
Maquereaux sauce blanche
Filets de maquereaux sautés
Maquereaux salés
Hareng sur le gril
Hareng sauce blanche
Hareng sauce Robert
Hareng frit
Hareng salé
Soles, plies, congres: au gratin, aux fines herbes, en sauce blanche, normande, Colbert
Moules marinière
Moules à la poulette
Carpe grillée
Carpe sauce blanche
Brochet en matelote

Oeufs

Oeufs sur le plat
Oeufs à la poêle
Oeufs frits
Oeufs brouillés
Oeufs en sauce blanche
Oeufs à l'oseille
Omelette

Entrées froides (Déjeuner)

Tranches de jambon
Tranches de galantine
Tranches de hure de cochon
Tranches d'aloyau
(*assiette assortie*)

V. ROTS

Gras

Aloyau
Côte de bœuf
Filet
Carré de veau
Gigot de mouton
Gigot de mouton mariné
Epaule de mouton
Quartier d'agneau
Porc frais
Jambon rôti
Cochon de lait
Poulets, poulards, chapons
Canards sauvages
Dinde aux marrons
Canard
Pigeons
Pintades
Lapin
Gigot de chevreuil
Lièvre
Faisan
Perdrix, Perdreaux
Bécasses
Cailles
Sarcelles

Maigres

Saumon rôti
Saumon au four
Anguille
Soles frites
Merlan frit
Eperlans

VI. ENTREMETS

Viande

Jambon froid
Galantine
Hure de cochon
Daubes
Pâtés en terrine et autres

Poisson

Poissons cuits au court-bouillon servis froids
Saumon en salade
Brochet en salade
Cuisses de grenouilles frites
Ecrevisses
Homards
Crabes

Légumes

Haricots (toute espèce)
Lentilles
Choux
Choux-fleurs
Choux de Bruxelles
Asperges
Aubergines
Pommes de terre
Topinambours
Petits pois
Artichaut
Chicorée
Laitue
Céleri
Tomates, concombres

Oeufs

Oeufs brouillés
Oeufs au jus
Oeufs aux asperges
Oeufs aux fines herbes
Oeufs en salade
Omelette

Divers

Salade Russe
Mayonnaise
Macaronis
Salsifis
Patates
Champignons
Toute espèce de salade de légumes

VII. ENTREMETS SUCRÉS

Oeufs à la neige
Omelette Célestine
Omelette au sucre
Omelette au rhum
Omelette au kirsch
Crème à la vanille
Crème à la fleur d'oranger
Crème au café
Crème au caramel
Crème au chocolat
Crème renversée
Macédoine de fruits
Plum pudding
Pouding de toutes sortes
Croûtes de toutes sortes

Charlotte meringuée
Charlotte russe
Charlotte aux pommes
Pommes au beurre
Beignets aux pommes
Beignets d'abricots
Beignets de pêches
Beignets à la confiture
Gûteau d'amandes
Biscuit de Savoie
Blanc-manger
Gelée au kirsch
Gelée au citron
Gelée au rhum
Gelée à l'orange

Gelée aux groseilles
Soufflé à la fécule
Soufflé aux macarons
Soufflé au chocolat
Soufflé au riz
Soufflé au café
Soufflé à la farine de châtaignes
Pain perdu (pain doré)
Tôt fait
Crêpes
Gâteau au riz
Gâteau à la semoule
Croquettes de riz
Meringues

VIII. DESSERTS

Pâtisserie

Brioche
Baba Savarin
Gâteau de Savoie
Madeleine
Gaufre
Fromages
Fruits de toutes sortes
Salade d'oranges

Raisins secs
Figues sèches
Noisettes
Nougat

Divers

Macarons
Compote de pommes
Compote de poires

Compote d'abricots
Compote de cerises
Compote de prunes
Fruits confits
Confitures
Conserves de fruits
Pruneaux
Amandes
Fruits à l'eau de vie

Comment choisir les vins

LES BORDEAUX



Du choix des vins

Pour mettre en valeur toutes leurs qualités, les vins doivent être servis avec des mets appropriés, mets et vins bien choisis se faisant réciproquement valoir.

Les vins de Bordeaux, par exemple, comme ceux de la plupart des autres grandes régions viticoles françaises, sont rouges ou blancs. Les rouges sont légers ou corsés; parmi les blancs, on en trouve des secs et d'autres qui

(*suite page 22*)

sont moelleux ou liquoreux. En sorte que l'on peut ranger tous les vins de Bordeaux dans quatre grandes catégories avec, dans chacune d'elles, toutes les nuances et toutes les gradations.

Ces divers vins sont trouvés d'autant meilleurs qu'ils sont servis avec des mets qui les mettent en valeur.

C'est ainsi qu'un vin blanc sec ou demi-sec sera servi avec hors-d'œuvre, tous poissons grillés, frits ou avec sauce mayonnaise; œufs sous toutes les formes, huîtres, coquillages, écrevisses, galantine, jambon.

Un vin blanc moelleux ou liquoreux sera fort apprécié sur bouillabaisse, homard ou langouste à l'armoricaine, sole normande, tripes à la mode de Caen, vol-au-vent, tourtière.

Un vin rouge léger avec agneau rôti ou grillé, caneton, canard, dindonneau, caille, grillés ou rôtis; grive, ortolan, perdreau rôtis; poulet rôti ou grillé, poulet en cocotte; ris de veau; veau rôti ou grillé, foie gras.

Un vin rouge corsé avec bécasse ou bécassine; bœuf grillé ou rôti, bœuf mode ou estouffade; canard rôti aux olives, aux navets; perdreau aux choux; poulet chasseur ou marengo; pâtés de gibiers; cèpes à la bordelaise; fromages.

Avec les entremets, glaces ou dessert un champagne, un mousseux ou un vin blanc très liquoreux.

De l'ordre de présentation des vins

Il existe aussi un ordre de présentation qu'il convient d'observer pour que ressortent bien les mérites respectifs des vins choisis.

C'est ainsi qu'on ne saurait servir un vin blanc moelleux ou liquoreux avant un vin blanc sec ou même un grand vin rouge. Il y aurait une telle opposition entre les caractères des vins ainsi présentés que le vin blanc sec ou le vin rouge seraient défavorablement goûtés.

C'est pourquoi ne consommez jamais de Madère, de Xérès ou de Porto après le potage ou avec les hors-d'œuvre; ces vins très alcoolisés impressionnent violemment le palais et empêchent ensuite d'apprécier à leur valeur les vins blancs fins et délicats que l'on sert sur le poisson.

Pour la même raison, on ne servira pas un vin rouge corsé avant un vin rouge léger. On pensera aussi que les vins rouges jurent avec les mets vinaigres ou sucrés, notamment avec la salade.

Le meilleur mode de présentation est le suivant: vins blancs secs, demi-secs ou moelleux suivant les goûts, sur les hors-d'œuvre, les huîtres et le poisson; vins rouges légers sur les entrées; vins rouges corsés sur le gibier et les grosses pièces; vins blancs très liquoreux, servis très frais, à la fin du repas sur les entremets sucrés.

En règle générale, attachez-vous à établir dans le service des vins une gamme ascendante qui suive parallèlement celle que constituent les mets composant le menu. Débutez par les vins les plus jeunes et les plus légers et finissez par les plus corsés, les plus bouquetés et les plus vieux.

Ne terminez pas un repas aussi plantureux soit-il sans faire honneur au fromage. Ce précieux aliment, grâce à ses principes alcalins, fait le mieux ressortir les qualités des bons vins.

Présentez toujours le fromage avant l'entremets.

Comment servir les vins

Les vins de Bordeaux rouges demandent a être chambrés, c'est-à-dire doucement amenés à une température égale à celle de la salle où ils sont bus.

Méfiez-vous cependant des vins rouges trop chambrés ou chambrés trop rapidement, par exemple, en trempant les bouteilles dans l'eau chaude ou en les mettant devant le feu.

Quant au vin blanc sec, demi-sec, moelleux ou liquoreux, il faut le boire très frais, mais pas

(*suite page 24*)

La Revue Culinaire Instructive

(*voir numéro du 15 novembre*)

Les Soupes—

Les soupes sont des infusions, soit de viande, soit de légumes, soit à la fois de viande et de légumes. L'usage de la soupe est répandu dans le monde entier. Les peuples méridionaux consomment plutôt des soupes aux légumes, tandis que les septentrionaux affectionnent les soupes riches à la viande.

Le prototype de la soupe est le pot-au-feu. C'est une infusion, faite pendant un temps très long, de viande, d'os et de légumes. Chaque nation proclame à hauts cris sa supériorité dans l'art de faire le pot-au-feu. Pour le Français, c'est presque un plat national. La poule au pot d'Henri IV est un fait historique; reste à savoir ce que ce monarque bienfaisant appelait la poule au pot dominicale. En tout cas, on peut assurer que le pot-au-feu est une préparation qui, dans une famille française de moyenne condition, se répète chaque semaine.

Chez l'ouvrier qui mange chez le traiteur, c'est devenu la nourriture de tous les jours. Le pot-au-feu est donc un plat bien français, mais certainement pas exclusivement français.

Les Russes ne mangent jamais de soupe maigre. Toutes leurs soupes sont des "pot-au-feu". Leur préparation nationale est le *borchtch.* C'est un bouillon très corsé, contenant beaucoup plus de légumes que le nôtre. On y trouve de la tomate, des choux et très souvent de la betterave aigre fermentée. Le *borchtch* est servi tous les jours sur les tables russes. On mange d'abord le bouillon avec ses légumes on ajoute toujours dans l'assiette même de la crème aigre. On consomme ensuite le bouilli avec du raifort. Les Polonais font un pot-au-feu plus léger, plus occidental, se rapprochant plus de la préparation française. Il constitue le "rosol".

Les Espagnols, encore plus les Argentins, sont fiers de leur *puchero.* C'est un bouillon de bœuf et de poule. Aux légumes, on ajoute des pois chiches, des pommes de terre douces ou *batatas* et des maïs vertes en épis. Le *puchero* est une préparation savoureuse qui est aussi le plat quotidien de tous les Argentins.

Les Italiens mangent peu de soupes à la viande; cette dernière n'entre que rarement dans la composition de la *minestra.* Ce potage délicieux est une infusion de toutes sortes de légumes, auxquels on adjoint du riz ou des pâtes et qu'on mange avec du fromage parmesan râpé.

Toutes ces soupes sont des préparations quasi nationales. Servez toujours la soupe voulue quand vous aurez à votre table un Russe, un Italien ou un Argentin et vous lui ferez un plaisir immense.

Ces infusions, lorsqu'elles sont très peu consistantes, peuvent être liée soit avec des farines, soit avec de la crème, soit avec des jaunes d'œuf. En combinant ces différents éléments avec les différentes infusions, vous obtiendrez une foule de soupes ou potages, tous meilleurs les uns que les autres.

Le bouillon de viande a une utilité très grande. Cependant les physiologistes sont loin d'être d'accord sur ses vertus. En effet, pour les uns, c'est un aliment parfait; pour les autres c'est un poison dangereux. En réalité, le bouillon tient des deux. Il contient les produits utiles de la désagrégation lente de la viande par la chaleur: les peptones. Ces peptones sont des substances albuminoïdes très facilement assimilables et d'une utilité indiscutable. 2e—Le bouillon contient d'autres substances extractives. Celles-ci sont des poisons qui, à de petites doses, ont une action salutaire sur l'organisme; elles agissent comme des excitants et se rapprochent en cela de la caféine. Mais à haute dose, ces substances peuvent être nuisibles.

Une des propriétés connues du bouillon est son action sur le pouvoir sécrétoire de l'estomac. Grâce aux peptones qu'il contient, il agit comme pepsinogène, c'est-à-dire qu'il fait sécréter la pepsine par les glandes.

Le bouillon a donc son utilité. Pris en petite quantité, il est pepsinogène, excitant. Sa place est donc toute indiquée, au début d'un repas. C'est cette place que l'usage lui a réservé sur les menus.

Les soupes aux légumes ont aussi une très grande utilité; avant tout, elles nous font prendre de l'eau sous une forme agréable. De plus, les substances tirées des légumes par infusion sont riches en sels minéraux tels que les sels de potasse; ce sont des diurétiques

puissants. Les légumes cuits, ingérés avec la soupe, nous procurent l'occasion de prendre de la cellulose si utile pour le fonctionnement normal de notre intestin.

En résumé, la soupe est une préparation de premier ordre; les enfants doivent en manger, dit-on, pour grandir; les grandes personnes doivent en consommer pour bien s'entretenir.

(*suite prochain numéro*)

Comment choisir les vins.

(*suite de la page 22*)

frappé. Plus sa naissance est haute, plus il sera bu froid.

Les vins rouges doivent être décantés sans être remués ni renversés ou changés de côté.

En principe, tout vin rouge devrait être monté de la cave vingt-quatre heures à l'avance et servi à la température de l'appartement et décanté.

Les verres

La hiérarchie des verres telle que l'usage l'a fixée est illogique. Réservez toujours un grand verre pour le bon vin. Les grands vins sont doués d'aromes divers qui ne peuvent se développer dans un verre trop petit. Le verre est fait pour le vin et non le vin pour le verre. Utilisez donc un grand verre qui mettra en valeur le vin.

Un bon verre doit être en forme de tulipe, avoir un pied, être de bonne grandeur, fin, léger, équilibré, bien assis, sans gravure, sans marbrure, sans facette.

Enfin ne remplissez jamais un verre au-dessus de la moitié, restez plutôt en dessous.

Nomenclature des vins

La nomenclature ci-après des vins rouges et des vins blancs de Bordeaux ne contient que des vins bénéficiant d'une dénomination ou d'une appellation d'origine collective, vins dont les noms sont protégés par la législation française sur les produits d'origine.

Nous faisons suivre l'énumération de ces vins d'un certain nombre de crus dont les produits sont mis en bouteilles au chateau et qui sont présentés avec toutes les marques d'origine.

Vins rouges

Bordeaux.
Côte de Bordeaux.
Médoc.
Graves.
Saint-Estèphe.
Saint-Emilion.
Pauillac.
Pomeroi.
Margaux.
Saint-Julien.

Vins blancs

Bordeaux.
Entre-Deux-Mers.
Graves.
Langoiran.
Grande Côte.
Cérons.
Loupiac.
Sainte-Croix-du-Mont.
Barsac.
Sauternes.



EXIGEZ

La fameuse Marque
de
renommée mondiale:

MARTINI & ROSSI

TURIN

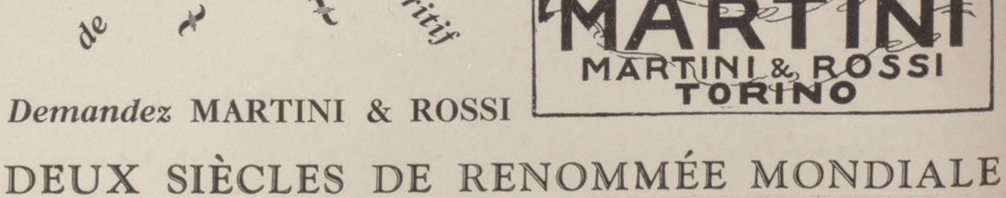
Le seul recommandé par les experts barmen

Indispensable pour faire les bons Cocktails

N'acceptez pas de substitut

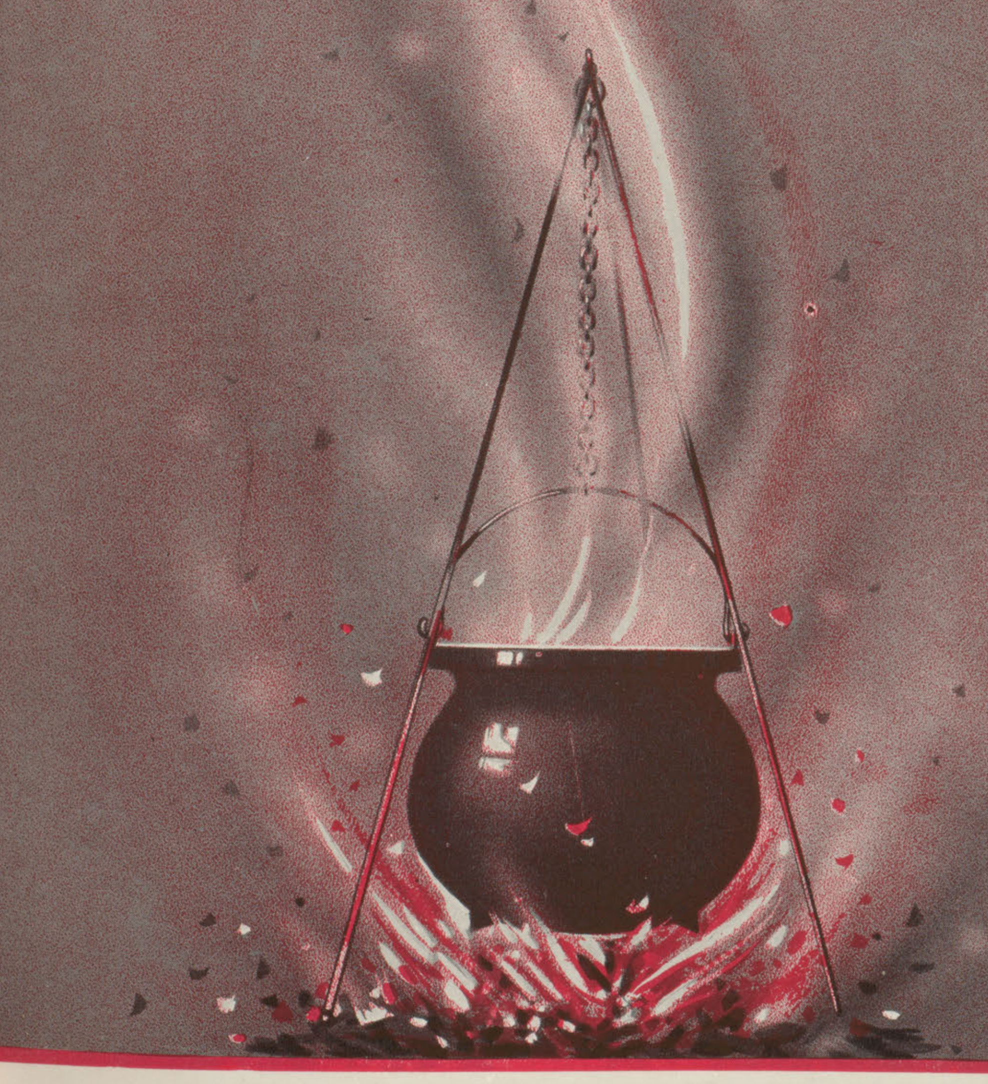
Excellent comme Apéritif





5 février 1933 Vol. 3 - No 4

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

"Le Gin que vous redemanderez!"

HILLS and UNDERWOOD

London Dry Gin



Un nom fameux ! !

parmi les excellentes marques
de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

"VALENTINE" COOKTAIL

—

Dans un shaker avec de la glace pilée.

⅓ DRY GIN HILLS & UNDERWOOD

⅓ Vermouth Français

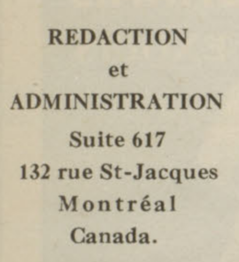
⅓ Vermouth Italien

bien agiter et passer dans le veire à cocktail, garnir d'un zeste de citron et d'une olive.

la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 4. 15 FEVRIER 1933

GASTON BOINNARD
Editeur



REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS

Montréal
Un an.........$1.50

Province de Québec
Un an..........$2.00

Union Postale
Un an.........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.

Mode d'emploi du Flan Lyonnais

1o.—Verser le contenu en remuant dans une chopine de lait bouillant.

2o.—Laisser bouillir exactement 5 minutes en remuant.

3o.—Verser le tout dans un moule caramélisé.

4o.—Refroidir, sans remuer, 2 heures environ ou glacer.

5o.—Démouler, servir, déguster.

LE FLAN LYONNAIS

est le préféré des Maîtres Queux

Recommandé spécialement
par M. Gaston Boinnard



Une sérieuse réforme à faire dans l'éducation féminine

Il est de bon ton, dans notre société moderne, d'accorder à la jeune fille une instruction soi-disant *complète, qui se termine vers l'âge de 18 ans, par l'octroi d'un diplôme, couché sur papier parcheminé, agrementé d'un joli ruban de soie.*

Ce diplôme, parait-il, est la consécration officielle d'un enseignement reçu et qui comprend l'étude des langues, les mathématiques, les beaux arts et que sais-je encore.

Voilà donc la jeune fille parée pour l'avenir! Quelque temps après, elle fait ses débuts d'une façon plus ou moins éclatante, suivant la solidité de la bourse du paternel.

Il ne reste plus qu'à trouver l'âme sœur: le mari, dont la vie viendra se nouer, jusqu'à ce que mort s'ensuive, *avec la blanche et douce colombe!*

Voilà!

Ceci nous amène à quelques réflexions: la jeune fille moderne, bourrée de latin, de grec, d'algèbre, est-elle vraiment en mesure d'être une épouse modèle, une mère parfaite, l'ange du foyer?

Etre une épouse modèle! Il faut s'entendre!

*Loin de moi l'idée de soulever des suspicions sur la parfaite tenue morale de la jeune épousée, encore moins sur ses devoirs sociaux (quoique le modernisme ait quelques dangers) mais en ce qui concerne les problèmes du foyer, je suis obligé de constater que l'instruction reçue est incomplète, sinon inexistante, en matière d'*économie domestique.

Plus tard, le jeune ménage voit le foyer s'égayer par le joli sourire du premier bébé; là encore la puériculture *n'est, aux yeux de la jeune mère, qu'un mot de dictionnaire, pourtant, du jour au lendemain, elle se trouvera dans l'obligation d'élever convenablement l'enfant.*

Economie domestique—puériculture—*voilà deux sciences (j'ai dit sciences) qui sont bien maltraitées dans l'éducation de la jeune fille, pour laquelle une équation n'a pas de secret, mais qui se trouve sidérée devant l'humble poêle de cuisine, et encore plus désemparée lorsque le temps est venu d'emmailloter sa majesté bébé.*

Cette lacune, dans l'éducation de la jeune fille, n'est pas une plaie spéciale à notre province, elle est hélas mondiale; je ne suis pas le premier qui soulève ce problème, mais hélas! nos éducateurs, nos démagogues ne font pas grand effort, pour modifier l'instruction féminine, en laissant large part aux deux sciences intimement liées aux besoins de la vie.

Pourquoi rend-on obligatoire, dans nos institutions, l'étude du latin, de l'algèbre, etc., qui en somme n'ont d'utilité que pour les jeunes filles qui se préparent au professorat; pourquoi laisse-t-on au hasard le soin d'apprendre la tenue d'un foyer et les soins à donner aux enfants.

Heureusement que pour la jeune génération, le remède est là, sous la main, il est facile maintenant, pour la jeune fille sérieuse, pleine de bonne volonté, de réparer aisément les oublis d'une éducation vieillotte. D'excellentes œuvres existent et nous avons le plaisir d'en compter dans bien des couvents de la province, mais ce n'est qu'un palliatif jusqu'au jour ou l'économie domestique et la puériculture seront considérées comme parties intégrantes de l'enseignement supérieur.

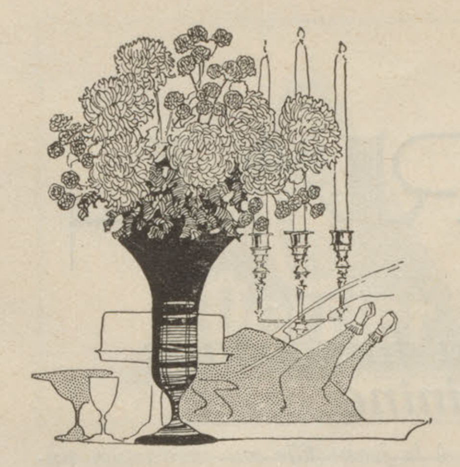
Les Ecoles Ménagères, *dans bien des districts de la province, font une œuvre si utile que le temps est venu de dire qu'elles sont* indispensables.

On trouve là des professeurs dévoués, instruits, qui enseignent avec bonté tous les problèmes de l'économie domestique: l'art culinaire, la couture, la tenue de maison *et aussi, ce qui n'est pas à dédaigner:* la culture du goût.

Rien n'empêche la jeune fille de fréquenter assidument cet enseignement et de le compléter par un cours bénévole de garde-malade, dans un hôpital voisin; quand je dis garde-malade, point n'est besoin de suivre un cours complet qui dure des années, quelques mois suffiront pour étudier la puériculture et devenir plus tard une bonne maman avisée, qui connait tout ce qu'il faut pour élever sainement ses enfants.

Le modernisme peut avoir toutes les fantaisies possibles, il n'en n'est pas moins vrai que les grandes lois de la vie sont immuables et que la jeune fille a devant elle les mêmes problèmes à résoudre que son aïeule: le foyer, le berceau.

La Redaction.



Pour la petite mariée

par

Madame CAMILLE BEAUDRY

Pour obtenir de la vie le meilleur d'elle-même; pour soustraire nos personnalités aux ambitions multiples et trop vagues que nous suggère l'évolution des idées de l'heure, il faut vivre dans nos foyers des joies, des satisfactions réconfortantes. Il faut ne pas trop lutter contre le mépris que l'on éprouve pour la routine et le plagiat; occuper logiquement nos ambitions, notre observation à modifier nos vivoirs, nos tables, de façon à économiser surtout et à plaire toujours. Ainsi le temps ne sera pas loin où nous réduirons à leur plus simple expression les difficultés du nettoyage, les mystères de la cuisine et par suite les dépenses qui jusqu'ici nous semblaient indispensables. Charmante petite mariée, voici donc encore aujourd'hui un peu de cet or que je vous promettais tantôt.

Déjeuner familier

Jus de pamplemousse. Petits pains de son (chauds). Ananas glacé. Café.

Jus de pamplemousse. Exprimer le jus d'une pamplemousse et celui d'une orange. Ajouter un peu de zeste d'orange, sucrer au goût et servir froid.

Petits pains (chauds) au son. 3 tasses de farine, ½ tasse de son, 6 c. à thé de poudre à pâte, 1 c. à thé de sel, ½ tasse de crème.

Mode de préparation. Bien mélanger les ingrédients secs. Faire la fontaine, y verser la crème et détremper légèrement. Préparer à la main une abaisse de trois-quarts à un pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce et cuire au four chaud.

Ananas glacé. Un ananas bien pelé. Couper en dés, que l'on cuit dans un sirop au sucre blanc très épais, jusqu'à ce que le fruit soit transparent. Servir froid avec les petits pains chauds.

Dîner économique

Soupe à la queue de bœuf. Veau à la "canadienne". Légumes au beurre. Pommes de terre frites. Céleri fleuri. Gâteau glacé aux pêches. Thé ou café.

Soupe. Mode de préparation: Une queue de bœuf dans un pot et demi d'eau froide. 3 oignons hachés fin, quelques feuilles de laurier, 1 tasse de jus de tomate. Laisser diminuer sur le poêle, ajouter sel et poivre et une demi-tasse d'orge perlée.

Veau à la "Canadienne". Quelques tranches de veau sur chacune desquelles on dépose un lardon et une pincée de poireau haché fin. Faire fondre un quart de livre de beurre par deux livres de veau. Déposer le beurre fondu dans une lèchefrite, puis le veau. Mettre au four après avoir saupoudré le tout d'un peu de farine. Laisser cuire durant une heure puis ajouter une demi-tasse d'eau froide et finir la cuisson à feu doux. Servir avec pommes de terre frites.

Légumes au beurre. Mettre cuire les légumes à l'eau bouillante salée, retirer une fois cuits. Déposer au four, dans une assiette de faïence ou de grès après y avoir ajouté quelques noix de beurre et du persil haché. S'il s'agit de choux ou de légumes à goût fort, avoir soin de les blanchir avant de les soumettre à la cuisson définitive.

Note: En général on peut utiliser l'eau des légumes pour la soupe, les potages ou encore arroser les viandes.

Céleri fleuri. Prendre un pied de céleri, le nettoyer le mieux possible sans en détacher les branches. Avec un couteau bien tranchant, le couper par la moitié puis en quatre et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on ait obtenu de toutes petites portions. Déposer dans un plat d'eau froide, jusqu'à ce que les branches soient tordues.

Gâteau glacé aux pêches. Préparation no 1: Gâteau. une demi-tasse de beurre défait en crème à laquelle on ajoute graduellement une tasse de sucre blanc et deux œufs. Bien battre le tout durant quelques minutes. Ajouter ensuite une tasse et trois-quarts de farine à pâtisserie à laquelle on ajoute une cuillerée à thé de sel et 2 cuillerées à thé de poudre à pâte. Parfumer à la vanille. Alterner ceci avec une-

demi-tasse de lait. Verser la pâte dans un récipient carré plat après l'avoir soigneusement beurré. Faire cuire à four chaud durant 15 à 20 minutes (300 à 400 degrés Fahrenheit).

Préparation no 2: Glace. Gros comme un jaune d'œuf de beurre frais défait en crème auquel on ajoute du sucre pulvérisé et trois cuillerées à table de lait. Former ainsi une glace épaisse que l'on déposera sur le gâteau froid.

Service. Couper ce gâteau en carrés sur chacun desquels vous renverserez une moitié de pêche bien asséchée.

Souper hâtif

Crème de jambon. Salade romaine. Crème au café. Dattes farcies

Crème de jambon. 1 livre de jambon cuit haché. 1 tasse et trois-quarts de crème fouettée à laquelle on a ajouté un blanc d'œuf battu et une demi-cuillerée à thé de gélatine Cox dissoute. Une demi-tasse d'amandes hachées. 1 petite bouteille d'olives farcies hachées (à 10 sous). 6 branches de céleri haché fin. Quelque peu de paprika, sel, poivre, persil frais haché.

Manière de préparer. Bien frotter avec une gousse d'ail, les parois d'un moule, rincer celui-ci à l'eau froide sans l'essuyer, déposer ensuite la préparation suivante, c'est-à-dire: le jambon haché, les olives, les noix, le céleri, paprika, sel, poivre, persil, le tout haché fin; ajouter en dernier la crème fouettée additionnée du blanc d'œuf et de la gélatine. Bien mêler le tout, disposer dans un moule, mettre au froid. Déposer au moment de servir sur des feuilles de laitue couronnées de tranches de tomates. Si on le désire, on peut offrir aux convives un peu de mayonnaise.

Service—6 à 8 personnes.

Salade romaine. 1 pied de salade romaine bien nettoyée. Couper en six dans le sens de la longueur. Saupoudrer de persil et de feuilles de céleri haché fin, masquer de mayonnaise à l'huile. Servir à chaque convive avec un quartier de citron et une tranche d'oignon.

Crème au café. Faire un café au lait très fort, c'est-à-dire ébouillanter 3 cuillerées à table de café pour 1 tasse et demie d'eau, ajouter 2 tasses de lait bouillant dans lequel on aura ajouté un œuf battu avec trois-quarts de tasse de sucre. Lorsque le tout est en ébullition, épaissir avec de la fécule de maïs. Verser dans un plat foncé de "langues de chat" (langues de chat: petits fours plats très minces).

Dattes farcies. Une demie livre de dattes auxquelles on a enlevé le noyau. Incorporer au centre de chacune des dattes une amande grillée, les bien rouler dans le sucre. Breuvage: thé ou café selon l'usage.

A l'heure du thé

Sandwiches de noix. Radis fleuris. Bouchées à l'orange. Café glacé.

Sandwiches de noix. ½ tasse de noix hachées fin. 5 branches de céleri. ½ c. à thé de paprika. 1 carré de fromage Beaumert à la crème. ½ tasse de mayonnaise à l'huile, sel, poivre.

Bien mêler le tout. Etendre sur des tranches de pain minces, auxquelles on a enlevé les croûtes, la préparation mentionnée, sans mettre de beurre. Tailler en triangles ou les rouler si on le désire.

Radis fleuris. 2 paquets de radis bien lavés auxquels on enlève les racines et la queue. Avec un couteau bien tranchant, imprimer 2 incisions en formant une croix, répéter l'incision en tous sens. Après cette opération, soulever une mince épaisseur de pelure rouge à différentes parties du radis sans l'enlever complètement; les jeter dans un bocal où l'on laisse couler un petit filet d'eau froide durant 1½ heure environ. Maintenir au froid jusqu'au moment du service.

Bouchées à l'orange. Préparation no. 1: 1 œuf, 1 tasse de sucre, 1 tasse de dattes hachées, ½ tasse noix, 1½ tasse de farine, 2 c. à thé de farine, pincée de sel, un quart de tasse de lait, 1 c. à table de beurre.

Mode de préparation: Brasser durant 3 ou 4 minutes l'œuf, ajouter le beurre fondu, puis les

dattes et les noix, lesquelles auront été saupoudrées de farine avant d'entrer dans la préparation. Ajouter le lait et la farine alternativement. Faire cuire dans un four modéré au fond duquel on aura eu soin de mettre une assiettée d'eau. Déposer dans un moule graissé et foncé d'un papier également graissé (user de préférence un moule peu profond).

Glace à l'orange. Préparation no. 2: 1 jaune d'œuf, 1 c. à table de beurre défait, sucre en poudre, détremper de façon à réaliser une pâte épaisse. N'employer que du jus d'orange pour éclaircir ainsi que de l'écorce râpée. Lorsque le gâteau refroidi est taillé en petites bouchées, recouvrir chacune d'elles de la glace ci-haut mentionnée. Garnir avec une pincée de zeste sur chacune des bouchées. Café glacé.

Après le théâtre

Salade "Montréalaise". Tarte belge (liègeoise). Chocolat chaud.

Salade "Montréalaise". Disposer selon le nombre de convives des feuilles de laitue sur des assiettes de verre. Ajouter quelques endives hachées. Au centre, déposer des tranches d'oranges très minces. Façonner avec de la mayonnaise une pâte épaisse composée de céleri haché fin (1 tasse), des noix de Brésil hachées fin (½ tasse) pommes hachées (¼ tasse). Disposer cette pâte en petites pyramides sur les tranches d'oranges.

Tarte Belge. Préparation no 1: Faites une pâte brisée ordinaire que vous faites cuire sur le dos d'une assiette. Lorsque celle-ci est froide, la déposer au centre du moule où elle a cuit.

Préparation no 2: Faire cuire du riz, lorsque celui-ci est bien tendre y ajouter 3 jaunes d'œufs battus dans trois-quarts de tasse de sucre et deux-tiers de tasse de lait, parfumer à l'essence de citron, laisser prendre un peu sur le feu jusqu'à consistance d'une crème épaisse. S'il est nécessaire, aidez à épaisser avec un peu de fécule de maïs délayée à l'eau froide. Déposer dans la tarte et couvrir avec les blancs d'œufs montés en neige légèrement sucrés. Mettre dorer au four quelques minutes. Faire refroidir. Servir avec cacao chaud au lait.

Conseils économiques

Pour conserver vos mains souples, frottez-les avant le coucher avec du jus de citron. Le jus de citron mêlé à un blanc d'œuf battu repose la voix des personnes qui sont forcées de parler beaucoup..

Le jus de citron et le sel combinés enlèvent les taches de rouille.

Enlèvement des taches de fruits sur la soie

Procédé: On peut toujours essayer l'eau froide.

Dissolution: Essayer l'acide oxalique.

Autre moyen pratique: décoloration: Acide sulfureux.

Dernier procédé: Lavage.

Iode

Pour enlever une tache d'iode on peut user de plusieurs procédés.

1o. Décoloration: Acide sulfureux.

2o. Rincer simplement à l'eau chaude.

Pour nettoyer des gants

Pour conserver ses gants propres, il est à conseiller de les frotter avec de la mie de pain, chaque fois que l'on s'en est servi. Lorsqu'il s'agit de gants de chevreau, on se sert d'une flanelle légèrement mouillée et enduite d'un savon de Castille avec laquelle on frotte légèrement. Les gants noirs, quelle que soit leur qualité, s'usent facilement au bout des doigts; on peut alors y retoucher avec un mélange d'huile et d'encre de Chine pour rafraîchir la teinte.

Nettoyage des éponges—Les plonger dans l'acide tartarique et rincer ensuite à l'eau.

Autres conseils

Dans un appartement fraîchement verni, déposez toujours un bassin d'eau durant 24 heures au moins, afin d'atténuer l'excès de senteur.

Pour atténuer la senteur de transpiration dans les vêtements, laver dans une eau additionnée d'ammoniaque.

Les rideaux de soie artificielle en général, ne doivent pas subir le nettoyage à la gazoline.

Les Conserves

par J. E. GRISÉ, L. S. A.

(*voir numéros de décembre et janvier*)

Les Légumes

Le blé d'Inde est assez difficile à conserver si on ne se hâte pas de le mettre en conserve *immédiatement* après la cueillette. Ceci est dû au fait qu'il fermente très rapidement une fois récolté.

Le grain de maïs doit passer par cinq phases différentes avant d'arriver à maturité. Au moment de sa formation, il ne contient que de l'eau; plus tard, à mesure que la végétation avance, cette eau se transforme successivement en lait, en crème, en pâte et en farine. *C'est au moment ou le maïs est à l'état crémeux qu'il faut le cueillir pour le mettre en conserve.*

Les *tomates* doivent présenter une texture ferme, être mûres et bien colorées.

La cueillette des *fèves* et des *pois* doit se faire lorsqu'ils sont encore jeunes et tendres.

Pour les fèves, les gousses devront être de moyenne grosseur et cueillies avant la formation du grain; tandis que pour le pois, le grain doit être formé et encore tendre.

Le *chou-fleur* rendu à maturité se conserve très facilement.

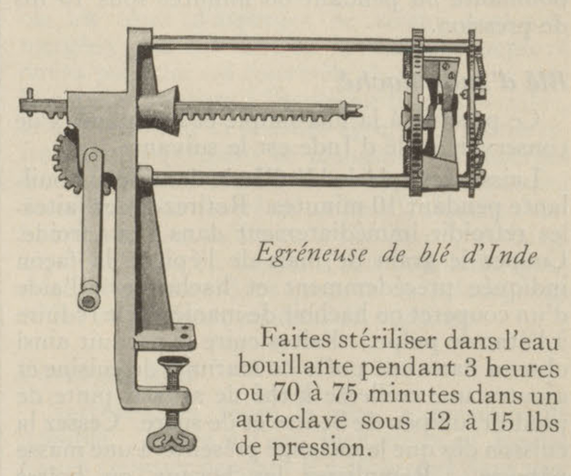
Tomates

Plongez les tomates dans un bassin d'eau bouillante pendant 1½ minute environ ou—ce qui est encore mieux—jusqu'à ce que la pelure commence à se fendiller et puisse facilement s'enlever. Retirez-les ensuite et faites-les refroidir aussitôt dans un bassin d'eau froide. Pelez-les en ayant soin d'enlever la partie dure et blanchâtre où adhérait le pédoncule, ainsi que toute partie gâtée ou verdâtre. Ainsi préparées, mettez-les *en entier* dans les bocaux ou boîtes. Si elles sont trop grosses, divisez-les *en deux* seulement et, au moyen d'une cuiller, pressez-les—sans cependant les écraser—de manière à remplir les vides. Ajoutez une cuillérée à thé de sel. Fermez les contenants et faites stériliser dans un bassin d'eau bouillante pendant 30 minutes ou dans un stérilisateur sous 10 lbs de pression pendant 20 minutes. Utilisez de préférence la boîte No 2½ ou le bocal d'une pinte.

Blé d'Inde

Débarrassez les épis de leurs enveloppes et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Pour certaines variétés plus résistants que d'autres, il faudra les laisser 10 et quelquefois même 15 minutes.

Faites refroidir ensuite dans un bassin d'eau froide. Au moyen d'un couteau bien aiguisé, enlevez le grain de maïs en le coupant à la moitié ou aux deux tiers. Avec le dos du couteau, raclez tout ce qui reste dans les alvéoles, mais n'enlevez pas les alvéoles elles-mêmes. Versez le produit dans les bocaux ou boîtes en fer-blanc jusqu'à ¼ de pouce du bord, remplissez-les d'eau bouillante, ajoutez une cuillerée à thé de sel par pinte de produit et fermez le récipient. Les bocaux ne seront que partiellement fermés.



Egréneuse de blé d'Inde

Faites stériliser dans l'eau bouillante pendant 3 heures ou 70 à 75 minutes dans un autoclave sous 12 à 15 lbs de pression.

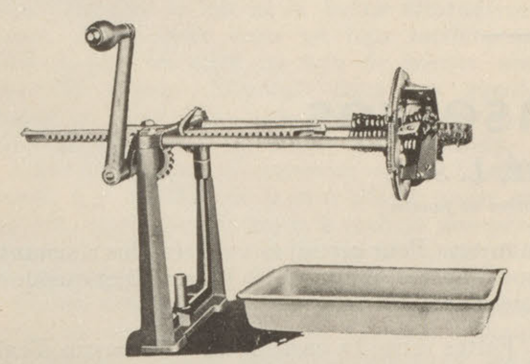
Dans certains cas, l'addition de 2 cuillerées à thé de sucre améliore considérablement le goût et la qualité du blé-d'Inde. Si le produit n'est pas ébouillanté avant d'être mis dans les récipients, ces derniers ne devront être remplis que jusqu'à 1 pouce ou 1¼ pouce du bord et la cuisson devra être augmentée de 30 minutes dans l'eau bouillante et de 15 minutes dans un stérilisateur à vapeur.

Les boîtes sanitaires émaillées sont recommandables pour la mise en conserve du blé-d'Inde. N'utilisez que la boîte No 2 ou le bocal d'une chopine.

Blé d'Inde sur épi

Débarrassez les épis de leurs enveloppes et de toute autre partie végétale. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 à 15 minutes.

Placez-les dans les bocaux ou dans les boîtes No 3B. Alternez la base et l'extrémité des



Autre type d'égréneuse

épis afin qu'ils soient disposés bien verticalement dans les contenants. Les conserves auront ainsi une belle apparence. Remplissez les récipients d'eau bouillante et ajoutez une cuillerée à thé de sel. Une cuillerée à soupe de sucre améliorera le goût, surtout si le blé d'Inde ne contient pas suffisamment de substances sucrées. Fermez les bocaux ou boîtes et faites stériliser pendant trois heures dans l'eau bouillante ou pendant 60 minutes sous 10 lbs de pression.

Blé d'Inde haché

Ce procédé à la fois simple et avantageux de conserver le blé d'Inde est le suivant:

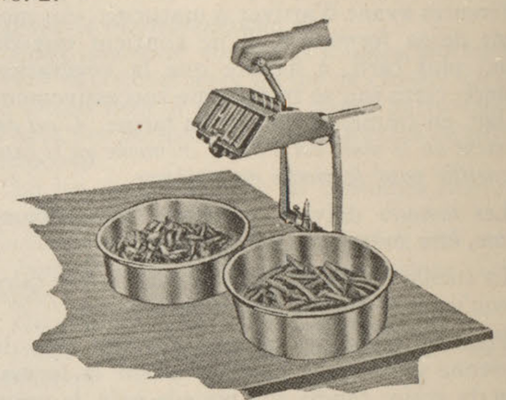
Laissez les épis de blé d'Inde dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Retirez-les et faites-les refroidir immédiatement dans l'eau froide. Coupez le grain de maïs de l'épi de la façon indiquée précédemment et hachez-le à l'aide d'un couperet ou hachoir de manière à le réduire à l'état de pulpe. Faites cuire le produit ainsi obtenu dans une poêle ou marmite de cuisine et ajoutez une cuillerée à thé de sel par pinte de produit, un peu de beurre et de sucre. Cessez la cuisson dès que le mélange présentera une masse pâteuse. Remplissez les bocaux ou boîtes jusqu'à environ ¼ de pouce du bord, fermez-les immédiatement et faites stériliser 3 heures dans l'eau bouillante ou 50 minutes sous 10 lbs de pression.

Une fois ce produit stérilisé, refroidi et emmagasiné, il constituera une masse solide qui conservera la forme du vase qui le contenait, lorsqu'il en sera retiré. La ménagère pourra le séparer en tranches convenables et l'apprêter ensuite de diverses façons. Consommé tel quel, ce produit est très nourrissant et délicieux au goût. N'utilisez que la boîte No 2 ou le bocal d'une chopine. Si vous vous servez de boîtes en fer-blanc, employez de préférence celles qui sont émaillées.

Fèves en gousses

Après avoir enlevé les fils et les deux extrémités des gousses, faites-les blanchir dans l'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes ou—mieux encore—soumettez-les à l'influence de la vapeur. (Cette dernière opération se pratique dans une simple bouilloire ou récipient émaillé de grandeur suffisante, dans lequel on place un fond mobile en fil métallique ou en bois destiné à supporter le produit au-dessus de l'eau bouillante. Ce blanchiment à la vapeur dure de 15 à 20 minutes. On ajoute de l'eau jusqu'au niveau du fond mobile et l'on pose le couvercle sur le récipient).

Plongez-les dans l'eau froide et remplissez immédiatement les bocaux ou boîtes en pressant le produit le plus possible. Ajoutez de l'eau bouillante, une cuillerée à thé de sel par pinte et faites stériliser pendant 2 heures dans l'eau bouillante ou pendant 30 minutes sous 10 lbs de pression. Employez de préférence la boîte No. 2.



Appareil servant à couper les gousses de fèves

Pois, fèves de Lima

Aussitôt écossés, placez-les dans une toile de coton à fromage ou dans un panier en broche et ébouillantez-les pendant 10 minutes environ. Refroidissez le produit et mettez-le à l'instant dans les récipients. Versez de l'eau bouillante de manière à remplir les vides et ajoutez une cuillerée à thé de sel par pinte de produit. Fermez et faites stériliser pendant 3 heures dans l'eau bouillante. Pour les pois jeunes et tendres, 2½ heures suffiront. Si vous vous servez d'un autoclave, faites stériliser pendant 35 minutes sous 10 lbs de pression. Seuls, la boîte No 2 et le bocal d'une chopine doivent être employés.

Melons, courges, citrouilles

Pelez-les et séparez-les en sections convenables. Faites-les blanchir durant 3 minutes. Plongez-les dans l'eau froide et remplissez les bocaux ou boîtes émaillées le plus possible. Ajoutez de l'eau bouillante, une cuillerée à thé de sel par pinte de produit et fermez les contenants. Faites stériliser dans l'eau bouillante pendant 2 heures ou sous 10 lbs de pression pendant 40 minutes.

Choux-fleurs

Mettez les choux-fleurs dans une saumure froide (½ lb de sel dans 12 pintes d'eau) et

laissez-les tremper pendant une heure. Ebouillantez pendant trois minutes et refroidissez promptement. Divisez le légume en partie convenables et remplissez les contenants. Ajoutez de l'eau bouillante, une cuillerée à thé de sel par pinte de produit, fermez et faites stériliser pendant 60 minutes à 212 degrés F. ou 25 minutes sous 10 lbs de pression.

Panais, salsifis

Classifiez le produit suivant sa grosseur, sa couleur et son degré de maturité. Lavez-le parfaitement. Plongez-le dans l'eau bouillante assez longtemps pour que la pelure puisse bien s'enlever en la grattant avec un couteau. Refroidissez immédiatement et procédez à la préparation du produit. Mettez-le ensuite dans dans les contenants, en entier, en tranches ou sections longitudinales et ajoutez l'eau bouillante jusqu'à ce que le bocal ou la boîte soit complètement remplie. Ajoutez une cuillerée à thé de sel par pinte, fermez et faites stériliser 90 minutes à 212 degrés F. ou 40 minutes sous 10 lbs de pression.

Betteraves, carottes

Suivre le même procédé que le précédent mais faire stériliser deux heures à 212 degrés F. ou 45 minutes sous 10 lbs de pression.

Epinard, choux, cresson, chicorée

Lavez parfaitement et enlevez toutes les feuilles sèches ou atteintes de maladies parasitaires. Faites blanchir à la vapeur (voir procédé pour fèves en gousses) pendant 10 à 15 minutes et plongez-les immédiatement après dans l'eau froide. Divisez en parties de longueur convenable (pas trop petites) et emplissez les bocaux ou boîtes émaillées. Assaisonnez ou épicez au goût. Remplissez les récipients d'eau bouillante, ajoutez une cuillerée à thé de sel par pinte de produit, fermez-les et faites stériliser 3 heures à 212 degrés F. ou 80 minutes sous 10 lbs de pression. Utilisez de préférence la boîte No 2.

Maïs et tomates

Plongez les épis de blé d'Inde dans l'eau bouillante pendant 5 minutes environ et faites-les refroidir immédiatement. Enlevez le grain de maïs des épis de la manière que nous avons déjà indiquée. Ebouillantez les tomates pendant 1½ minute et immergez-les dans l'eau froide. Enlevez la pelure, le cœur ainsi que les parties qui ne sont pas mûres et séparez-les en quatre ou en six parties.

Faites ensuite un mélange bien homogène de deux parties de tomates pour une partie de maïs et versez-les dans les bocaux ou boîtes émaillées. Ajoutez une cuillerée à thé de sel par pinte de produit et fermez les récipients. La période de stérilisation, selon le genre de stérilisateur employé, est la suivante: deux heures dans l'eau bouillante ou 60 minutes sous 5 lbs de pression.

Maïs, tomates, fèves

Une partie de blé d'Inde. Une partie de fèves. Trois parties de tomates. Préparez le maïs et les tomates tel qu'indiqué dans la méthode précédente. Lavez et préparez les fèves. Coupez-les en parties d'un pouce de longueur environ et faites-les blanchir pendant 4 minutes. Ebouillantez aussi les tomates durant 1 à 3 minutes et 5 minutes pour le maïs. Faites un mélange parfait de ces trois légumes et versez-le dans les bocaux ou boîtes émaillées. Ajoutez un peu de sel si vous désirez, fermez les contenants et procédez à la stérilisation comme suit: deux heures dans l'eau bouillante ou 60 minutes sous 5 lbs de pressions.

Asperges

N'employez que des asperges fraîchement cueillies et tendres. Classifiez selon la grosseur et la longueur et lavez-les bien à l'eau claire et froide. Coupez ensuite les asperges de longueur uniforme variant suivant la dimension du bocal ou de la boîte et attachez-les par paquets de 8, 10, 12 ou plus suivant la dimension du contenant. Faites blanchir ou ébouillantez pendant 4 ou 5 minutes en plaçant le bout le plus dur dans l'eau de manière à ce que les extrémités ou les têtes d'asperges ne soient pas submergées. La marmite ou le récipient employé devra posséder un couvercle de façon à ce que la vapeur demeure à l'intérieur le plus possible, afin de blanchir la tête des asperges. Faites refroidir promptement en plongeant les asperges dans un bassin d'eau froide. Placez-les ensuite dans les boîtes (les têtes en haut), ajoutez l'eau bouillante, une cuillerée à thé de sel, et faites stériliser dans un bassin d'eau bouillante pendant 2 heures ou dans un petit autoclave, sous 10 lbs de pression, pendant 30 minutes.

Fèves au lard

Nettoyez les fèves le plus soigneusement possible. Lavez à l'eau bien claire et froide. Faites tremper pendant 8 à 10 heures dans une eau douce et tiède, cette dernière doit être renouvelée au moins une fois. Placez les fèves dans une marmite et faites-les bouillir pendant 5 minutes. Mettez alors dans les boîtes, en utilisant de préférence les boîtes No 2 émaillées. Placez ¼ d'once de bacon dans le fond de la boîte et un autre morceau de même pesanteur sur la surface du produit. Les fèves doivent être mises dans les boîtes lorsqu'elles sont encore très chaudes, préférablement bouillantes. Comme elles augmentent de volume au cours de la cuisson, il ne faut pas remplir les boîtes complètement; un espace de ½ à ¾ de pouce doit être ménagé entre la surface du produit et le couvercle. Ajoutez ensuite une sauce bouillante (voir recette ci-après). Fermez hermétiquement et faites stériliser dans l'eau bouillante pendant 2½ heures ou dans un autoclave, sous 8 lbs de pression, pendant une heure.

Préparation de la sauce aux tomates

Mélangez 1 tasse de sucre, ½ tasse de sel, ½ tasse de pulpe de tomates ou sauce Chili et bouillir le tout et épaississez ensuite avec de la fécule de maïs (2½ c. à table) laquelle aura été préalablement mélangée avec un peu d'eau froide. Continuez à faire bouillir suffisamment pour que la fécule de maïs soit bien cuite.

Préparation de la sauce ordinaire

1 tasse de melasse
½ tasse de sucre
½ tasse de sel
3 c. à table de fécule de maïs

Employez suffisamment d'eau pour faire un gallon. Pour la préparation, procédez de la même manière que pour la sauce aux tomates.

Sauce aux tomates (Catsup)

Les tomates doivent être d'une belle couleur rouge et entièrement mûres. Les parties gâtées ou vertes seront enlevées. Une fois bien lavées, placez-les dans un récipient et faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles deviennent en pâte. Filtrez le tout jusqu'à ce qu'il ne reste, comme résidu, que les graines et la pelure. A chaque gallon de liquide obtenu, ajoutez 3 cuillerées à table de sel et ¼ de cuillerée à table de poivre rouge. Remettez le tout dans le récipient qui a servi à la cuisson, lequel doit être émaillé, en aluminium ou en porcelaine, et suspendez au-dessus de ce liquide un petit sac de flanelle, de manière à ce que le fond en soit immergé.

Ce petit sac de flanelle, contiendra pour chaque gallon de liquide, les ingrédients suivants:

2 cuillerées à table de piment (entier)
4 cuillerées à table de graine de moutarde non moulue (blanche ou jaune)
1 cuillerée à table de clou de girofle (entier)
2 cuillerées à table de graine de céleri non moulue
1 once de bâtons de cannelle
3 onces de racine de gingembre vert (bien nettoyée et grattée)

Ajoutez au liquide deux gros oignons. Portez au point d'ébullition en ayant soin d'agiter fréquemment le contenu du récipient, et continuez ainsi la cuisson jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Ajoutez ensuite une chopine de vinaigre et 3 cuillerées à table de sucre et continuez encore la cuisson jusqu'à ce que le produit devienne suffisamment épais pour que l'eau ne puisse se séparer du mélange. On constate ceci facilement en en soutirant l'équivalent d'une cuillerée à thé et en en versant le contenu dans une assiette ou une soucoupe.

Lorsque le degré voulu de consistance est atteint, retirez les oignons et le sac de flanelle contenant les épices et mettez le "catchup" dans des boîtes sanitaires émaillées, qui auront été préalablement lavées à l'eau bouillante. Stérilisez les couvercles des boîtes au four. Fermez ces dernières hermétiquement lorsque le produit est encore très chaud. Bien suivre cette recette, c'est s'assurer un produit qui pourra se conserver indéfiniment.

N. B.—La cuisson du produit doit être faite aussi rapidement que possible pour qu'il conserve sa couleur caractéristique.

(*suite au prochain numéro*)

Les méthodes rationnelles en économie domestique

Par Madame R. Lacroix

Assistante Directrice des Ecoles Ménagères Provinciales



Mme R. LACROIX

L'Economie domestique, nous enseigne le Dictionnaire de Pédagogie de M. Buisson, est la science qui apprend à tenir convenablement une maison, à y faire régner l'ordre, la propreté, l'hygiène, le bon goût, à ne faire aucune dépense inutile, à se contenter de ce qu'on a et à tirer le meilleur profit possible des ressources dont on dispose.

A notre point de vue, cette science devrait être à la base de toute éducation féminine, et c'est grave erreur de croire qu'une femme intelligente n'a qu'à le vouloir pour s'improviser au besoin épouse, mère de famille, éducatrice de ses enfants, sans s'y être préalablement préparée. Cette science, disons-nous, a une valeur prépondérante, mais, pour porter les fruits qu'on en attend et atteindre son but, "*Faire aimer le foyer en le rendant meilleur*", doit être enseignée par des personnes compétentes ayant reçu un entrainement spécial.

On ne cesse de proclamer que c'est la femme qui fait la maison. Cependant, bien que l'on soit convaincu que la valeur des femmes pèse autant sinon plus dans la balance universelle que le génie des hommes, on ne fait pas grand-chose pour accroître cette valeur. Les esprits réfléchis savent pourtant que rien ne s'apprend sans méthode.

L'économie domestique repose sur des principes qu'il importe de synthéthiser. Il ne suffit pas de savoir ni de savoir faire, il faut savoir enseigner. Une préparation et des méthodes rationnelles simplifient la tâche .

Le mot *méthode* veut dire: marche raisonnée que l'on suit pour arriver à un but. Prenons l'art culinaire.

On veut intéresser les jeunes filles à la cuisine, non seulement au point de vue "*dégustation*", mais bien au double point de vue de la santé et du bonheur des familles... Tout en rendant cet enseignement utilitaire et attrayant, plaçons-le au rang des études dignes d'intéresser nos intellectuelles.

La plus simple opération culinaire peut donner lieu à une suite d'observations de chimie et de physique. Les esprits forts vous diront que n'importe quelle buse peut devenir cuisinière. Admettons-le, si vous vous en tenez à l'exécution d'une recette savamment dosée et préparée par des experts; mais si vous entendez l'exécution d'une recette au triple point de vue de l'économie, de la digestion et de la nutrition, croyez-vous que la première venue est capable d'apprécier ces différences? L'économie ne se mesure pas toujours à la somme dépensée mais au rendement. Un aliment peut être économique mais peu nutritif et de digestion difficile.

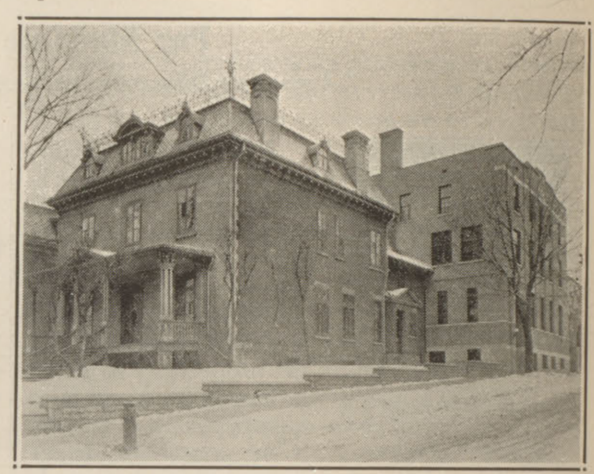
La cuisine ne doit pas être un laboratoire de chimie et de physique, disent toujours les esprits forts. Ne serait-il pas à propos qu'elle le devienne? On préviendrait dans bien des cas une foule de maladies qui obligent à pénétrer dans d'autres laboratoires où s'engouffrent souvent des sommes fabuleuses et où vont sombrer tous nos plus beaux espoirs.

L'alimentation tend à s'améliorer dans les couvents, les collèges. Les têtes dirigeantes de nos institutions d'enseignement ont compris l'importance de bien alimenter cette belle jeunesse qui sera la force de demain. Que vaut une intelligence supérieure au service d'une constitution débile et maladive. Malheureusement, les efforts tentés ne sont pas toujours secondés par les élèves. Voici ce que suggérait à ce propos un médecin, ardent propagandiste de l'alimentation saine et rationnelle. *Avant d'imposer certains aliments*, disait-il, *il faudrait en faire valoir les vertus préventives et curatives.* A cet effet, des sentences dispersées ça et là dans les réfectoires, des tableaux de comparaison des aliments avec les avantages et les inconvénients de chacun, influenceraient les esprits et les disposeraient mieux à accepter ces aliments qu'on leur propose comme gardiens ou rénovateurs de leur santé.

Expliquer tous les "*pourquoi*" et les "*comment*" devrait être la marche à suivre dans toute éducation, plus encore en économie domestique qu'ailleurs, parce que dans ce domaine, les tendances empiriques et routinières jouent un grand rôle. Beaucoup de personnes ayant suivi nos cours nous disaient: Mettant de côté toutes les connaissances nouvelles acquises ici, cela vaut la peine de venir à l'Ecole Ménagère Provinciale pour prendre de bonnes méthodes. Telles et telles choses que nous trouvions pénibles et ennuyeuses sont un jeu maintenant que nous savons comment procéder.

(*à suivre page 23*)

Ecoles Ménagères provinciales--Montréal



Cette photographie représente les 7ème et 8ème étapes des Ecoles Ménagères Provinciales, 461 Sherbrooke Est, fondées en 1904 et incorporées par acte de la Législature en 1906.

Horaire des cours

LUNDI:

2 h. p.m.—Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir.—Cours de couture. Cours de cuisine.

MARDI

2 h. p.m.—Cours de démonstration culinaire.

7 h. 30 du soir.—Cours de démonstration culinaire (diète). Cours de modes (chapeaux). Cours de diète.

MERCREDI

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir.—Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

JEUDI

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de couture. Cours de fantaisies.

7 h. 30 du soir.—Cours spécial annoncé dans les journaux.

Cours de coupe. Cours de dessin des patrons.

VENDREDI

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de coupe et de couture.

7 h. 30 du soir.—Cours de cuisine, 2ième année.

Cours de fantaisies: Tricot couture unie.

ANTOINETTE GERIN-LAJOIE
Directrice.

461, rue Sherbrooke Est,
HArbour 4980.

Les Vitamines

Par M. Jules Labarre, D.Sc.,

Professeur de chimie biologique à l'Université de Montréal

Diplômé "Bachelier en pharmacie" en 1923 à l'Université de Montréal, licencié "es sciences" de la même université en 1925. "Docteur es sciences" (etat) obtenu à l'Université de Paris en 1928 après trois années d'études et de recherches scientifiques à la Sorbonne et à l'Institut Pasteur de Paris, sous la direction du professeur Gabriel Bertrand. La thèse soutenue à cet effet portait surtout sur des travaux originaux concernant la chimie des sucres. Etudes complémentaires et spécialisées à l'Universié de Strasbourg, puis en Allemagne et en Angleterre. Nommé en 1931, "professeur chargé de cours" à l'Ecole de Pharmacie de l'Université de Montréal pour l'enseignement de la biochimie et de la pharmacodynamie. Etudes complémentaires à l'Université Cornell, Ithaca, N.Y.

L'alimentation normale comporte, en plus des constituants "plastiques", c'est-à-dire l'eau, les sels minéraux, les sucres, les amidons, les matières grasses, les albumines, la présence de complexes dits "catalytiques", dont les vitamines, qui servent plutôt d'agents de décomposition ou d'assimilation dans l'organisme, que d'aliment proprement dit.

Si l'on compare l'organisme vivant à un four où s'effectuent des combustions, on peut dire que les vitamines jouent le rôle d'une allumette par rapport aux combustibles que représentent les aliments plastiques. Leur présence est donc indispensable à une nutrition rationnelle et complète.

L'étude des vitamines retient, depuis le début de notre siècle surtout, l'attention des biochimistes. Les recherches poursuivies dans le but d'isoler ces composés chimiques des produits alimentaires ont conduit à l'extraction de concentrés dont les propriétés nutritives spécifiques prouvent qu'il existe au moins six vitamines, pour lesquelles on adopte généralement la désinence alphabétique.

Vitamine A

On doit aux chimistes Osborne et Mendel surtout, la plus grande partie de nos connaissances actuelles sur cette vitamine que l'on appelle aussi "facteur antiophtalmique, anti-infectieux".

Il est démontré que cette substance est nécessaire à la croissance et au développement de l'organisme. Elle prévient et guérit la xérophtalmie. L'absence de ce facteur provoque, outre l'infection de l'œil, des perturbations dans le système digestif, et affecte le système respiratoire.

La vitamine A est présente dans presque tous les légumes verts, aussi dans la carotte, la tomate, dont le pigment rouge "le carotène" constitue le précurseur par excellence du facteur antixérophtalmique. Etant soluble dans les graisses, la vitamine A se trouve dans quelques huiles végétales, et dans l'huile de foie de morue.

Vitamine B (B1)

On croyait, au moment de la découverte de la vitamine B par les savants Eijkman et Funk, que cette substance était simple, mais des études très récentes nous indiquent qu'il s'agissait en réalité d'un mélange d'au moins deux vitamines que l'on a appelées B1 ou F, et B2 ou G.

La vitamine B1 porte le nom de "facteur anti-névritique, antiberiberique", à cause de sa propriété de prévenir ou de guérir la polynévrite chez les animaux, et le beriberi, sorte de paralysie que l'on rencontre chez les peuples orientaux surtout qui se nourrissent presque exclusivement de riz décortiqué.

On trouve ce complexe dans la levure, dans les céréales entières, dans le son du blé, du riz, etc. Cette vitamine, contrairement à la précédente, est soluble dans l'eau, et pour cette raison elle est abondamment répandue dans le règne végétal.

Vitamine C

L'existence de la vitamine C a été pressentie depuis longtemps déjà. Dès 1720, Kramer fit des observations sur l'action curative des jus de citron ou d'orange contre la maladie du scorbut. L'isolement de ce complexe n'a été cependant réalisé que récemment.

Elle prévient et guérit le scorbut, ce qui lui vaut le nom de "facteur antiscorbutique". Ce composé est très instable, résiste peu à la chaleur. Aussi ne le rencontre-t-on que dans les légumes et les fruits frais, la dessication ou la mise en conserve le détruisant au moins partiellement. Il est soluble dans l'eau.

Vitamine D

C'est un facteur "antirachitique", c'est-à-dire qui favorise l'assimilation du phosphore et du calcium dans l'organisme. Il résulte de la transformation par les rayons ultraviolets, d'un principe organique très répandu dans les plantes, surtout l'ergostérol.

A cause de sa solubilité dans les huiles et les graisses, la vitamine D se rencontre aussi dans l'huile de foie de morue.

Vitamine E

Cette vitamine porte le nom de "facteur de reproduction". Elle semble avoir une action spécifique sur les organes de reproduction.

Ce facteur n'a pas encore été isolé à l'état pur, de sorte que nos données actuelles sur ses propriétés physiologiques ne permettent pas d'en mesurer la portée.

Vitamine G ou B

On la trouve presque toujours associée à la vitamine B1. Elle constitue le "facteur anti-pellagreux" parce qu'elle prévient certaines affections de la peau.

Le tableau suivant résume les considérations qui précèdent:

	Synonyme	Action sur l'organisme	Etat naturel	Solubilité
Vitamine A	Facteur antiophtalmique Facteur antiinfectieux.	Entretient la croissance. Prévient et guérit la xérophtalmie.	Huile de foie de morue. Carotène.	Graisses
Vitamine B (B1)	Facteur antinévritique. Facteur antiberiberique.	Prévient et guérit les polynévrites et le beriberi	Céréales (graines entières). Levure.	Eau
Vitamine C	Facteur antiscorbutique.	Prévient et guérit le scorbut.	Jus d'orange et de citron. Légumes et fruits frais.	Eau
Vitamine D	Facteur antirachitique.	Prévient et guérit le rachitisme.	Huile de foie de morue. Ergostérol irradié.	Graisses
Vitamine E	Facteur de reproduction.	Stimule les fonctions de reproduction.	Huiles végétales. Laitues, cressons, etc.	Graisses
Vitamine G (B2)	Facteur antipellagreux. Facteur antidermatique.	Prévient et guérit la pellagre.	Levure. Légumes. Organes glandulaires.	Eau

Le goût...en économie domestique

par Mademoiselle Estelle Leblanc de Québec

Il est vraiment temps de mettre au rancart ce faux proverbe qui dit: "*Des goûts et des couleurs on ne discute pas*", puisque le goût s'acquiert et se développe, et que les couleurs... si on ne les discute pas... peuvent bien devenir un peu trop criardes.

Que vient faire le goût en Art Ménager? se demandera-t-on peut-être. Et pourtant le goût a sa place bien marquée en tenue de maison, en couture, etc. La jeune fille graduée d'une Ecole Ménagère devrait être préparée à tenir sa maison non seulement très propre, mais jolie et attrayante. Elle aura, quelquefois, pour en arriver là, à faire beaucoup de travail

C'est son goût qui l'empêchera de bouder les vieux meubles pour ne rêver que d'un ameublement moderne. Ellle saura transformer ces vieux meubles, s'ils n'ont de valeur que leur âge, et les garder jalousement si ce sont des pièces de valeur.

Et les cadres, les bibelots.... Il faut savoir les choisir, les placer. Là encore, il n'est pas nécessaire d'avoir des articles de grand prix, il faut surtout exercer son bon goût.

La maman qui veut développer chez ses enfants le goût du beau et peut-être les aider à devenir des artistes ne devrait rien négliger pour mettre sous leurs yeux de belles choses seulement.

Dans certaines maisons de chez-nous, il se fait vraiment un abus de calendriers annonçant la bière, le tabac, etc., et ces annonces voisinent le plus souvent avec des images saintes aux couleurs vives ou des statues achetées du brocanteur avec plus de dévotion que de goût.

A ce sujet, certaines maîtresses de maison pourraient suivre l'exemple d'un bon curé de la province de Québec qui fit disparaître une à une les statues laides de son église pour les remplacer par de plus jolies.

Si le goût ne préside pas à l'arrangement d'une demeure, son absence se fait sentir partout: dans les draperies et les coussins dont les tissus et les couleurs ne s'harmonisent pas avec les tapis et les meubles; dans la décoration d'une corniche ou d'un buffet, qui rappelle quelquefois un étalage de bazar, dans les chambres elles-mêmes qui ne semblent pas faire partie d'un même logis, tant elles diffèrent entre elles; enfin dans maints détails qu'un œil exercé découvre aussitôt.

Et le goût en couture, se révèle aussi de bien des façons: dans le choix du tissu et du patron, etc. Avant d'acheter un patron, il faudrait toujours considérer quatre choses essentielles: l'âge, la taille, le poids et les besoins spéciaux de la personne à qui le vêtement est destiné.

Le choix du tissu demande également un bon goût. Il doit être en rapport avec le patron choisi. Certain tissu employé avec succès dans la confection d'une robe de toilette, par exemple, paraîtra ridicule si on le destine à une robe de rue; et un patron qui demande un

(*à suivre page 22*)

Notre courrier



En réponse aux questions de lectrices

Courtoisie de
Mlle Gerin-Lajoie
Directrice des
Ecoles Ménagères
provinciales

(I) Vous n'aurez pas de difficulté à nettoyer les plats dans lesquels cuit le poisson, si vous avez le soin de passer un pinceau légèrement trempé dans de l'huile Mazola partout où doit être appuyé le poisson; ou encore de tapisser la lèchefrite ou la casserole avec un papier paraffiné.

(II) Un des moyens de servir des restes de poisson, c'est de déposer une portion de poisson assaisonné de poivre et de sel sur un morceau de pain rôti et de verser dessus une sauce béchamel no 2, qu'on appelle aussi sauce moyenne. Puis de garnir avec des tranches d'œuf dur et du persil.

(III) Les pâtes alimentaires (nouilles, spaghetti, macaroni) ont plutôt peu de saveur, et demandent à être relevées par une sauce tomates, du fromage, etc.

(IV) Pour conserver les légumes bien verts, il est conseillé de les cuire découverts, et d'ajouter du sel à la fin de la cuisson.

(V) Pour conserver les prelarts longtemps, on doit les laver avec un savon très doux et peu d'eau, ainsi que pour le rinçage, car, si l'eau pénètre sous le prélart, il aura une tendance à moisir et à se détériorer.

(VI) Le cristal de soude est très conseillé pour adoucir l'eau qui sert au lavage de la vaisselle. Mais il faut éviter son emploi fréquent pour la vaisselle dorée qui, à la longue se décolore à son contact.

Une cuillère à thé de cristal de soude dans une pinte d'eau bouillante nettoie merveilleusement les brosses à cheveux. Il ne reste plus qu'à les rincer à l'eau claire, en faisant attention de ne pas submerger le bois qui les encadre.

(VII) Un excellent linge à épousseter est celui qu'on a trempé dans le pétrole, et fait sécher à l'air, au soleil.

(VIII) Un bon moyen d'aérer un matelas, c'est de le déposer quelques heures sur les montants du pied du lit, près d'une fenêtre ouverte.

(IX) Un remède très efficace dans les maux de gorge, c'est de se gargariser avec de l'eau salée. Il suffit de mettre une cuillerée à thé de gros sel dans une petite tasse d'eau, et de se gargariser impunément.

Mr. Gaston Boinnard tient à recommander un nouveau produit qui révolutionne le nettoyage de l'argenterie

---

Un nouveau produit vient de faire une entrée sensationnelle dans le commerce:

ARGENTA, tel est son nom.

C'est une composition chimique inoffensive qui contient de l'argent pur lequel, au contact du cuivre, de l'airain, du bronze ou de l'argent, produit un effet electro-lytique qui lui permet de se déposer immédiatement sur l'objet désiré. *Il argente donc en polissant.*

Quand vous frottez un object métallique avec le liquide *Argenta*, l'argent contenu dans ce produit se libère des ingrédients qui le retiennent et se dépose sur la surface de l'objet métallique.

Il en résulte un fini égal, durable et d'argent brillant qui a la couleur d'une pièce de monnaie neuve.

Argenta refait, en la polissant, la surface de tout objet d'argenterie.

Bien qu'un peu plus dispendieux que les préparations simples pour polir, *Argenta* est, en raison de ce principe radical, extrêmement économique. La surface d'argent sur laquelle vous appliquez *Argenta* durera indéfiniment.

Mode d'emploi

Avant de donner tous les renseignements concernant le mode d'emploi de ce produit, il faut vous rappeler qu'il faut agiter la bouteille avant de vous en servir, de façon que le liquide, qui est un composé, soit bien homogène, ce qui assure l'efficacité du produit.

Il convient de nettoyer *très soigneusement les objets à polir*, il ne faut pas qu'il y ait de taches de graisse, l'objet doit être très propre.

Après emploi il faut fermer convenablement la bouteille et la conserver dans un endroit sec, ni trop chaud, ni trop froid.

Sur l'argent et sur l'argenterie: Appliquez-le comme toute autre préparation pour polir, mais en moindre quantité. N'employez qu'un linge bien propre. Quand vous en avez couvert toute la surface de l'objet, *lavez-le complètement dans l'eau froide et asséchez-le avec une serviette douce.*

Pour renouveler l'argenterie usée: Nettoyez le métal de base soigneusement avec du *poli pour le cuivre* aux endroits où la surface est enlevée. Cela fera disparaître ce qui est terni (l'oxydation) et les taches de graisse. Appliquez ensuite *Argenta* en frottant vivement, pendant dix ou vingt secondes.

G. B.



Quelques recettes culinaires

fournies gracieusement par les Ecoles Ménagères provinciales de Montréal

l'agneau

La pesanteur. Un "bon agneau", dépouillé et vidé, pèse de 35 à 40 livres. Le gigot pèse 6 à 8 livres, la longe ou côtes, 4 à 5 livres, l'épaule 5 à 7 livres.

Le mouton pèse 60 à 75 livres, et les coupes de viande pèsent proportionnellement plus que celles de l'agneau.

La couleur. Le maigre de l'agneau devrait être d'une teinte rouge. La viande rouge-foncé indique la maturité et marque aussi un produit de réfrigération. Une couche moyenne de graisse bien blanche doit couvrir la viande d'agneau.

La qualité. Le maigre de l'agneau doit être ferme, juteux et entremêlé d'un peu de gras. *Un gros grain de viande est le résultat de l'âge et de l'élevage défectueux.*

L'âge. Le mouton, de meilleure qualité vient d'un animal de 3 à 5 ans. L'agneau de 6 semaines à 8 mois, est appelé "agneau du printemps". L'agneau ne demande pas après l'abattage d'être accroché comme le mouton pour développer son arôme.

Valeur nutritive. Les viandes que fournissent ces animaux sont nutritives, et en général considérées de facile digestion. Cependant le gras de mouton est rebelle quelquefois à la digestion.

Remarque: En faisant cuire l'agneau, il est bon d'enlever le surplus de gras à la viande d'agneau ou de mouton, et de s'en servir pour la cuisson de ces mêmes viandes, ou pour faire des fritures.

Les condiments de l'agneau sont: les betteraves, compotes de pommes, airelles rouges, etc.

Recettes pratiques pour accommoder économiquement toutes les parties de l'agneau.............

Soupe (recommandée aux invalides)

1 lb d'agneau	1 oignon
1 lb de bœuf	1 carotte
1 lb de veau	½ navet
1 poireau	½ chou. Poivre, sel.

Couper en petits morceaux la viande, la placer dans une casserole, couvrir avec l'eau froide. Chauffer lentement jusqu'au point d'ébullition, ajouter les légumes que l'on devra retirer quand ils seront cuits pour les servir au dîner. On peut si on le désire, les couper en dés et les laisser dans le bouillon: on aura une soupe aux légumes. Les médecins recommandent fortement ce bouillon aux malades. Frémir 3 à 4 heures, c'est-à-dire cuire à un feu très doux.Pour varier, ajouter, un jour, des pâtes alimentaires cuites ou riz, au lieu des légumes.

Gigot d'agneau

1 gigot de 5 à 6 lbs	2 c. à tb de saindoux
1 petite gousse d'ail	6 oignons. Sel et poivre.

Essuyer la viande, la piquer d'ail, la placer dans une petite lèchefrite, la saupoudrer légèrement de farine, ajouter le saindoux. Saisir dans un four très chaud (500 degrés) 20 minutes. Poivrer, saler, et diminuer la chaleur à environ 350 degrés. Ajouter les oignons, ½ tasse d'eau chaude. Cuire 2 heures en tout. Arroser toutes les 15 minutes si la casserole est découverte.

Epaule (ou gigot) d'agneau désossée et farcie

1 épaule d'agneau	1 oignon, 1 œuf
1 tasse de viande cuite hachée	1 c. de beurre
1 tasse mie de pain	persil, sel, poivre
1 branche de céleri	½ tasse eau chaude

Désosser une épaule ou un gigot d'agneau. Faire une farce de la manière suivante. Faire blondir l'oignon haché finement dans le beurre, ajouter la viande, le pain, le céleri et le persil, mouiller d'une ½ tasse d'eau chaude, lier avec l'œuf et bien assaisonner. Remplir la cavité de cette farce, coudre l'ouverture et faire cuire de la même manière que le gigot ci-dessus.

Côtelettes d'agneau panées

6 à 8 côtelettes	1 c. à tb saindoux
2 c. à tb beurre	1 œuf, sel, poivre, panure

Parer les côtelettes, assaisonner, tremper dans l'œuf battu avec 2 c. à table de lait, les paner. Faire chauffer un peu de beurre et de saindoux dans la poêle, y ranger les côtelettes et faire cuire des deux côtés pendant 10 à 12 minutes en les retournant. Servir avec pommes de terre écrasées et petits pois.

Côtelettes d'agneau à la portugaise

2 tasses de viande hachée	½ tasse de sauce épaisse
1 tranche de bacon	1 c. à tb de persil
panure, sel, poivre	1 petit oignon, 1 œuf

Hacher ensemble agneau et bacon, ajouter sauce blanche épaisse avec 2 c. à table de beurre, 2 c. à table de farine, ¼ tasse de lait. Laisser refroidir et mélanger avec la viande, assaisonner. Rouler en boulettes, les aplatir avec le couteau pour donner la forme de côtelettes, passer dans l'œuf battu et la panure et cuire dans la grande friture ou frire dans la poêle avec du saindoux. Garnir un plat de pommes de terre en purée; placer autour les côtelettes et servir avec une sauce aux tomates. Sur chaque côtelette on peut piquer un bout de macaroni garni d'une papillotte, manière jolie d'utiliser une desserte de viande.

Emincé d'agneau sur toast avec œuf poché

1 tasse de viande hachée	6 tranches de pain
1 c. à tb de saindoux	6 œufs
1 petit oignon	

Dans une casserole faire chauffer le saindoux et y faire revenir l'oignon haché bien finement, ajouter la viande et quelques cuillerées d'eau. Faire mijoter jusqu'à cuisson de l'oignon. Faire dorer les tranches de pain, les couvrir du hachis. D'autre part, pocher des œufs bien frais, les égoutter et les déposer sur chaque tranche de pain couverte de hachis. Garnir d'un petit bouquet de persil.

Manière de pocher les œufs: Dans une casserole faire bouillir de l'eau à la hauteur de 2 pouces avec une cuillerée à thé de gros sel. Casser les œufs dans une soucoupe, les glisser dans l'eau frémissante et les laisser cuire au goût. L'eau ne doit pas continuer à bouillir. Il est bon de beurrer légèrement le fond de la casserole pour empêcher les œufs de coller.

Surprises d'agneau

2 tasses de viande hachée	¼ tasse de raisins
½ tasse de suif de bœuf	1 œuf
¾ tasse de riz cuit	panure, sel, poivre

Hacher ensemble la viande et le suif et mêler le tout au riz bien cuit. Saler et poivrer au goût. Former des croquettes en forme de boudin, faire une cavité au milieu, y placer des raisins gonflés au four, refermer l'ouverture, rouler de nouveau, passer dans l'œuf battu et la panure et cuire dans la grande friture.

Epigrammes d'agneau

Tranches de viande	1 c. à thé de beurre
½ tasse de farine	2 c. à table d'eau
1 œuf	

Tamiser la farine avec une pincée de sel, ajouter l'eau, le beurre et l'œuf. Cette pâte, pas trop battue, doit être assez épaisse pour s'attacher à la viande. Tailler les tranches en triangles, les passer dans la pâte et les faire dorer dans la grande friture. Servir très chaud, et garnir chaque épigramme de persil haché bien finement.

Agneau aux pâtes italiennes

1½ livre d'épaule d'agneau	2 c. à table de farine
2 c. à table de saindoux	1 tasse de lait
2 tasses d'eau bouillante	1 c. à tb de poudre de kari
1 tasse de macaroni	sel et poivre
2 c. à table de beurre	

Brunir la viande coupée en dés dans le saindoux bien chaud. Ajouter l'eau bouillante et cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Pendant ce temps faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée. Dans une casserole fondre le beurre avec la farine, ajouter le lait, en faire une sauce lisse, assaisonner avec le kari, le sel et le poivre. Beurrer un plat allant au four, mettre un rang de macaroni, un rang de viande et la sauce. Couvrir de panure et de petites noisettes de beurre et cuire au four 30 minutes.

Agneau au chou

2 livres d'agneau	6 pommes de terre
2 c. à table de saindoux	1 petit chou
6 oignons	set el poivre, fines herbes

Couper l'agneau en morceaux. Faire fondre le saindoux et quand le tout est bien chaud, y faire revenir la viande, ajouter les oignons, le chou coupé en six parties, bien assaisonner et couvrir 1½ heure, alors ajouter les pommes de terre et quand elles sont bien cuites servir aussitôt.

Ragoût d'agneau

4 c. à table de graisse	3 tasses d'eau ou de bouillon, 1 bte de petits pois
1 carotte, 1 oignon	¼ lb de lard maigre
3 lb d'épaule d'agneau	
3 c. à table de farine	
poivre, sel, fines herbes	

Couper l'épaule en carrés, faire chauffer dans un petit chaudron en fer ou en aluminium épais la graisse et y ajouter le lard coupé en filets, l'agneau, l'oignon et la carotte. Cuire vivement pour colorer le tout. Assaisonner, saupoudrer de farine et couvrir de bouillon.

Faire cuire le ragoût lentement une heure. Egoutter une boîte de pois avec 2 cuillerées à table de beurre bien chaud. Dresser la viande en couronne sur un plat rond et les petits pois au milieu.

Navarin

2½ lbs d'agneau	1 bouquet garni
3 c. à table de farine	12 petits oignons
1 tasse d'eau bouillante	12 petites p. de terre
1 tasse de tomates	sel et poivre
1 gousse d'ail	

Tailler la viande en morceaux carrés, la saisir vivement dans une casserole bien chaude, saler, poivrer et saupoudrer de sucre en poudre. Lorsque le tout est bien rissolé, ajouter la farine, bien mélanger avec la viande et laisser brunir légèrement. Mouiller d'une tasse d'eau bouillante, ajouter les tomates, l'ail écrasé et le bouquet garni. Cuire au four, dans la casserolle bien fermée 1 heure. Ajouter alors les oignons et les pommes de terre taillées en petites boules ou coupées en quartiers. Remettre au four pour 1 heure et servir très chaud.

Pâté au mouton

2 tasses de farine	⅓ à ½ tasse eau fr.
8 c. à tb de saindoux	1 c. à thé de sel

Bien mêler dans un bol à l'aide de deux couteaux le saindoux avec la farine et le sel. Faire une fontaine, y verser l'eau bien lentement jusqu'à ce que le mélange forme une boule qui ne colle ni au bol ni aux couteaux. Laisser reposer la pâte si possible. D'autre part, hacher une desserte d'agneau, faire blondir l'oignon haché finement dans un peu de saindoux, ajouter la viande hachée et mouiller d'un peu d'eau ou de bouillon. Etendre la pâte et en couvrir une assiette à pâté profonde, y déposer la viande préparée et refroidie. Mouiller les bords légèrement et recouvrir d'une abaisse de pâte, assez épaisse. Faire quelques incisions au centre pour laisser échapper la vapeur. Si on emploie une viande crue, il faudra procéder de la même manière mais cuire la viande plus longtemps avant de remplir le pâté. Les petits pâtés individuels se préparent de la même manière dans des assiettes plus petites.

Langue d'agneau à la Florentine

5 langues	Pois ou fèves
2 petites tranches de lard	Eau bouillante
2 oignons	Farine, sel et poivre

Placer les langues dans une casserole et les couvrir d'eau bouillante, laisser mijoter jusqu'à ce que la peau s'enlève. Retirer les langues et enlever la peau. Fondre le lard, quand il est bien doré, ajouter les langues passées dans la farine, sur un côté de la casserole, faire revenir les oignons coupés en tranches, ou les laisser entiers, couvrir de la première eau de cuisson. Ajouter les légumes, pois ou fèves, s'ils sont frais et laisser mijoter le tout jusqu'à ce que bien tendre.

Si les légumes sont en conserves, les ajouter dix minutes avant de servir. Si la sauce n'était pas assez épaisse on pourrait saupoudrer d'un peu de farine grillée jusqu'à consistance désirée. Bien assaisonner.

Cœurs d'agneau

3 cœurs d'agneaux	6 tranches de bacon ou lard salé
1 douzaine de petits oignons	6 pet. pommes de terre
Sel et poivre	

Couper les cœurs en tranches d'un demi pouce d'épaisseur, les passer dans la farine. Frire vivement le bacon ou le lard. Saisir la viande de tous côtés, couvrir d'eau bouillante, et laisser mijoter lentement une demi-heure. Ajouter alors les oignons et les pommes de terre et continuer la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien tendre, environ trois-quarts d'heure à une heure. Servir bien chaud.

Foie d'agneau au bacon

1 livre de foie	2 c. à table de farine
½ livre de bacon	1 tasse d'eau chaude

Dégorger le foie 10 minutes dans l'eau froide. Enlever la peau, le trancher ½ pouce d'épaisseur et le passer dans la farine. Saisir vivement le bacon dans une poêle très chaude, lorsqu'il est transparent, l'enlever et y placer le foie. Réduire la chaleur car le foie ne doit pas cuire à feu vif. Laisser cuire lentement environ 10 minutes. Placer dans un plat chaud, déposer sur chaque tranche une tranche de bacon. Saupoudrer 2 c. à table de farine légèrement grillée, sur la graisse de bacon. Laisser cuire et colorer bien pâle, puis mouiller d'une tasse d'eau chaude. Bien assaisonner.

Tête et pieds d'agneau

Faire cuire à l'eau salée, 1 heure, les pieds et tête d'agneau, désossez celle-ci. D'autre part faire rôtir 4 tranches de lard, y joindre la viande. Mouiller d'une chopine de bouillon et ajouter 1 bouquet garni: 2 oignons, 1 carotte émincée, muscade râpée, sel, poivre et un filet de vinaigre. Faire mijoter 1 heure, couvert.



Mme. B. L. PAGÉ

Les plats qui ont une généalogie

▼ ▼

par Madame Blanche L. Pagé

1ère ménagère enseignante, Service Hôtelleries, Québec

Dans un ouvrage publié récemment sur la diète familiale, l'auteur insiste sur le fait qu'il n'a employé aucun terme exotique et insignifiant dans le nom des différents mets dont il fait mention.

Insignifiants? . . . Nous ne sommes pas de son avis, car les titres de certains plats nous reportent à des personnages illustres, à des endroits charmants, à des restaurants célèbres, à des génies gastronomiques, à des événements qui font que ces plats ont conservé leur popularité à travers les siècles.

Pour nous, Français du Canada, *Béchamel*, *Hollandaise*, *Mayonnaise*, *Charlotte-russe* ne sont pas sans signification.

Prenons ce menu par exemple:

Consommé Julienne
Filet de sole Marguery
Châteaubriand de bœuf
Pommes de terre Delmonico
Asperges—sauce Béchamel
Salade Marianne
Pudding Messelrode

Le moindre des épicures saura qu'une soupe *Julienne* contient des légumes coupés en aiguillettes, mais, il ne saura peut-être pas que c'est un chef français Jean Julien qui, le premier, prépara ce consommé.

Le filet de sole Marguery nous vient du nom du propriétaire d'un fameux restaurant situé boulevard Bonne Nouvelle à Paris. M. Marguery est mort en 1919.

Champeaux, du restaurant de la Place de la Bourse, Paris, inventa le "*Châteaubriand*", en l'honneur du Vicomte Châteaubriand, homme d'état et littérateur du 1er empire. Ce mets consiste en un filet de bœuf épais cuit entre deux tranches de rumpsteak. Les morceaux extérieurs après avoir été grillés, sont mis de côté; la pièce intérieure est alors dorée audessus d'un feu ardent.

Les pommes de terre "*à la Delmonico*" sont une version des pommes de terre au gratin; elles portent le nom d'un restaurant américain célèbre vers 1890.

La sauce "*Béchamel*" porte le nom d'un des Maîtres d'hôtel de Louis XIV, elle est aussi la base de plusieurs autres sauces.

Dans la salade *Marianne* qui respire la simplicité villageoise, il y entre du fromage "cottage". Le potage *Crécy* doit contenir des carottes, puisque c'est à Crécy, France, où l'on trouve les plus belles carottes.

Tout ce qui s'appelle "*Nesselrode*" implique des chataignes; ce nom vient du Conte Karl Robert Nesselrode, un noble Russe.

Duglère signifie l'usage des tomates popularisé en France par un chef de ce nom.

C'est Catherine de Médicis, épouse du roi Henri II de France, qui en 1533, importa la cuisine Italienne en France, par les chefs italiens qu'elle emmena avec elle. Les crêmes glacées firent alors leur apparition, mais la véritable crême à la glace date de 1774, et ce fut un chef du Duc de Chartres qui en fit la découverte et qui la servit d'un air triomphal à son maître.

Le Cardinal Richelieu était un épicure renommé. Plusieurs plats lui doivent leur nom: "Faisan à la Richelieu"—"Fricassée de poulet mode Cardinal".

Louis XIII tuait et préparait lui-même son gibier avec fierté. Louis XIV, Condé, étaient des gourmets et des connaisseurs.

Béchamel le huguenot, le Prince de Soubise, Colbert, le Comte de Toulouse, laissèrent leur nom le premier à une sauce crêmeuse, le second à une sauce à l'oignon, le troisième à une riche sauce brune, le quatrième à une sauce blanche, riche, composée de truffes, de vin et de champignons.

De délicieuses tartelettes remplies d'une pâte d'amandes pilées portent le nom du Marquis de Frangipani, un des généraux de Louis XIV. C'est aussi sous le règne de Louis XIV, que l'agriculture et la culture maraichère firent de grands progrès, que le Baron Antoine Auguste Parmentier, agronome et économiste, né à Montdidier, introduisit la pomme de terre en France.

La fin du règne de la Terreur vit le terme du règne de certains favoris et favorites dont les noms restèrent attachés à certains plats: "filet Mignon à la Pompadour"—"Consommé du Barry"—"Poulet braisé à la Montmorency"—"Côtelettes de mouton style Maintenon". Puis vinrent la popularisation de la cuisine française en même temps que l'ouverture de

restaurants célèbres tels que Véron, Véfour, Beauvilliers et Robert (inventeur de la sauce de de nom), puis Carême—la crême des pâtissiers —élève de Robert, qui non seulement connaissait à fond sa profession, mais fut aussi l'auteur de plusieurs bons ouvrages sur la cuisine.

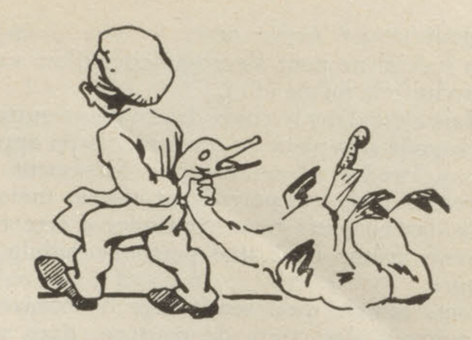
Napoléon aimait la bonne cuisine mais il mangeait mal, il voulait ce qu'il voulait, comme il le voulait. La sauce Marengo inventée par son chef harrassé après la bataille de ce nom, contient les ingrédients que ce dernier avait sous la main alors. De petits gâteaux appelés Napoléon sont très populaires. Alexandre Dumas écrivit un dictionnaire de cuisine. Rossini préparait de délicieuses salades, ses œufs pochés et ses noisettes de filet avaient une réputation enviable. Les actrices Rachel, Langtry, Melba et la Divine Sara ont aussi *leurs plats*.

Combien de nos chefs et cuisinières pourraient attacher leurs noms à des préparations culinaires qui créeraient une généalogie à notre cuisine! Pour peu qu'on en ait l'habitude, et que l'on aime à cuisiner, on arrivera à faire des découvertes étonnantes. Un bon chef et une bonne cuisinière presqu'instinctivement améliorent, changent des recettes, surtout si ils ont suffisamment de connaissances pour corriger les erreurs qui se glissent involontairement dans ces recettes. Ils découvrent qu'il y a des farines plus grasses les unes que les autres, du beurre plus ou moins salé, des poudres à levain qui lèvent plus que d'autres, etc.; ces détails comptent dans la fabrication des gâteaux. Un morceau de viande tendre cuira dans moins de temps qu'un autre qui serait dur. Les légumes frais cuisent plus vite que ceux conservés dans des caves. Il faut connaître les produits que l'on emploie; n'employer que les meilleurs, se renseigner, augmenter ses connaissances.

L'hiver est propice à l'étude . . .

Bien commencer l'année, s'occuper de son affaire en femme sage et avertie . . . C'est le secret du succès. Un gastronome célèbre a dit: "*La cuisine est un pays ou l'on fait constamment de nouvelles découvertes.*"

B. L. P.



Pâté de foie gras

N.B.—Sur la demande d'une aimable lectrice, il nous fait plaisir de donner, ci-après, la recette du pâté de foie gras avec le foie d'oie.

Ordinairement ces pâtés de foie d'oie sont préparés par des maisons spécialisées soit à Strasbourg (Alsace) soit à Toulouse, cependant, avec un peu d'attention on peut très bien réussir la recette suivante:

Pâté de foie gras

Prenez une livre de foie d'oie que vous faites tremper dans de la crème pendant une journée, ensuite essuyez vos foies et jetez la crème.

Préparez une livre de lard frais que vous coupez en petits dés et faites revenir dans une casserole la moitié de votre livre de lard, avec un oignon blanc et un peu d'épices; laissez refroidir, ensuite hachez vos foies d'oies très fins en les passant plusieurs fois à la machine, faites la même opération avec votre lard, mélangez le tout pour obtenir un mélange très fin.

Quand l'opération est terminée, ajoutez 4 cuillerées de fécule, délayée dans de l'eau, ajoutez-y deux tasses de crème double, mélangez le tout avec 8 jaunes d'œufs bien battus, cette opération du mélange doit être bien faite, car c'est une part importante pour réussir la recette.

Lardez vos moules et placez votre appareil dedans; faites cuire au bain marie pendant deux heures.

N.B.—On peut ajouter des truffes, au pâté de foie, que l'on fait également passer dans la machine avec l'appareil.

—Louis Mauron

Le goût *(suite de la page 14)*
tissu spécial ne peut s'accommoder d'un autre et produire le même effet.

Mais c'est dans le choix des couleurs surtout que le goût a sa place en couture; car en apprenant à coudre, il semble que forcément on apprenne à choisir patrons et tissus, mais le choix des couleurs peut continuer d'être très mauvais même chez une personne habile en couture.

Il me semble qu'il serait sage de consacrer un moment des cours de couture, dans une Ecole Ménagère, à l'étude des couleurs. Il y a des choses très intéressantes à apprendre sur ce chapître, si simple à prime abord, mais qui peut donner lieu à une leçon d'histoire et même de psychologie.

Il est bien à souhaiter qu'il se fasse du travail en vue de développer le bon goût chez nos gens; et les jeunes filles sortant de nos Ecoles Ménagères et de nos couvents en général sont toutes désignées pour ce travail, en prêchant par l'exemple.

Emploi demandé—
Jeune fille, cuisinière expérimentée demande position. Bonnes références. Ecrire ou téléphoner Revue Culinaire, HA. 8077.



L'esprit de Clemenceau

Nos lecteurs savent que le seul spectacle qui eut lieu l'après-midi du "lock-out des théâtres" fut celui organisé au cours d'une matinée donnée à l'hôpital Sainte-Anne, pour ses malades, par le docteur Toulouse. On y entendit notamment Sacha Guitry lui-même qui raconta quelques bonnes histoires. Mais il ne confia celle-ci qu'aux oreilles du docteur Toulouse:

Clemenceau habitait rue Franklin, et les fenêtres de son appartement donnaient sur la cour de récréation d'un pensionnat dirigé par des prêtres. On sait qu'il ne les aimait guère, aussi ne voulait-il pas demander au directeur du pensionnat d'abattre un platane centenaire dont l'ombre l'empêchait de voir clair dans son cabinet de travail.

Un de ses amis s'en chargea pour lui, et un beau matin, le Tigre fut agréablement surpris de voir la lumière inonder son cabinet de travail. Il envoya immédiatement un mot de remerciement au jeune abbé qui dirigeait la pension. Cela commençait en ces termes:

"Mon cher père (je puis bien vous appeler ainsi, puisque vous m'avez donné le jour)"...

Le jeune abbé, qui n'était pas sans esprit, répondit sur-le-champ au vieux Tigre:

"Mon cher fils (je puis bien vous nommer ainsi puisque je vous ai fait voir le ciel)"...

...et celui de Lucien Guitry

Sacha Guitry raconta une autre histoire, moins historique, mais également authentique.

Il dînait un jour avec son père, le grand acteur Lucien Guitry, dans un restaurant.

Le maître d'hôtel apporte une assiettée de soupe.

—Remportez. Elle n'est pas assez chaude, dit calmement Lucien Guitry.

Le maître d'hôtel apporte une seconde assiettée.

—Pas assez chaude, répète Lucien Guitry, sans même la goûter.

Stylé, le maître d'hôtel revient un moment après avec une troisième assiettée de soupe.

—Pas assez chaude.

—Mais, monsieur Guitry, permettez-moi de vous assurer, balbutie le maître d'hôtel.

—Elle n'est pas assez chaude, vous dis-je, mon ami, tant que votre pouce plongera dedans, c'est qu'elle ne sera pas assez chaude...

Monsieur le juge Surveyer devient membre de la Commission des Sites et Monument Historiques de Québec

M. le juge E. Fabre Surveyer de la Cour Supérieure vient d'être nommé représentant de la province de Québec à la *Commission des Sites et Monuments Historiques* en remplacement de M. Maréchal Nantel, C.R., bibliothécaire du Barreau. M. Nantel a dû donner sa démission en raison de ses nombreuses occupations.

On sait qu'une des activités de la Commission est d'apposer des plaques aux principaux sites historiques du pays. Ses membres font de nombreuses recherches historiques.

On considère que M. le juge Surveyer est éminemment qualifié pour ce poste. Il est membre de la *Société Historique de Montréal* ainsi que de la *Société Royale du Canada.* Il a été aussi vice-président de la *Saint James Literary Society of Montreal.* Il donne de fréquentes causeries sur des sujets littéraires et historiques. Complètement bilingue, il s'intéresse également à la littérature anglaise; il est parfaitement à l'aise pour donner des causeries dans les deux langues.

A propos du nouvel élu

Voici une poésie écrite par M. le juge E. Fabre Surveyer pour son frère Arthur, aujourd'hui ingénieur civil, le jour de sa première communion en mai 1889. Ces versets accompagnaient deux cadeaux d'un genre différent: un livre de prières et..... une balle.

Permets, mon cher Arthur, qu'en ce jour mémorable,
Je t'offre ces présents, de notre amour durable,
Gages affectueux.
Aujourd'hui que pour toi Dieu s'immole en victime
Arthur, j'unis ici (ne m'en fais pas un crime)
L'agréable au pieux.

Edouard Surveyer

Les temps ont changé, les mentalités sont différentes de l'année 1889. L'on vit plus vite, vit-on avec plus de profit? Nos enfants et nos petits enfants, même s'il s'en trouvait aussi doués qu'était le jeune Edouard, devenu aujourd'hui juge de la Cour Supérieure, se pencheraient-ils avec tendresse vers un frère cadet pour lui dire ces mots si bien sentis?

Non, l'on réfléchit moins, l'on se hâte, l'on se transporte à l'épouvante en automobile ou en aéroplane et quand on revient essoufflé de ces courses, si on se repose en lisant, il faut que les articles soient courts; si l'on écrit, le style est télégraphique. L'on ne correspond plus, adieu les lettres de Madame de Sévigné, le journal d'Eugénie de Guérin, etc... "*Say it with flowers*", on exprime ses bons sentiments (car ils existent encore) en faisant parler les fleurs, en adressant des bonbons choisis, des cadeaux de tous genres, mais on ne compose plus comme autrefois, à tout propos, parce qu'alors on prenait le temps de vivre.

—A. G. L.

Les méthodes . . . . (*suite de la page 11*)

En couture, c'est la même chose. Des personnes naturellement habiles arrivent à d'assez bons résultats mais leur séjour dans une école ménagère leur prouve que dans les choses les plus simples, procéder avec méthode donne toujours plus de satisfaction, sinon au point de vue de la perfection du travail du moins au point de vue de l'effort.

Si toutes les tâches féminines bien modestes en elles-mêmes mais dont le bon ou le mauvais accomplissement ont des conséquences si sérieuses, étaient comprises, elles seraient idéalisées, et la casserole, le balai, l'aiguille, deviendraient entre des mains de femmes habiles, des outils précieux pour fabriquer le bonheur au foyer.

Les femmes, dit Joseph de Maistre, n'ont pas inventé grand'chose, mais n'oublions pas que c'est sur leurs genoux que se forme ce qu'il y a de plus grand dans le monde, "*un honnête homme*", "*une honnête femme*".

Je me suis bornée à parler de méthodes rationnelles concernant l'enseignement de la cuisine et de la couture, mais l'hygiène au foyer, mais l'éducation des enfants... Peut-on laisser ces problèmes se solutionner au hasard? Faisons une croisade et que le mot de ralliement soit: *Formons des femmes supérieures, formons des mères!* Ce sera une réserve assurée contre les inquiétudes de demain.

Ce que vaut un sourire

"Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup.

Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir ceux qui le donnent.

Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel.

Personne n'est assez riche pour pouvoir s'en passer, et personne n'est assez pauvre que le bienfait d'un sourire ne l'enrichisse.

Il crée le bonheur au foyer, est un soutien dans les affaires et le signe sensible de l'amitié.

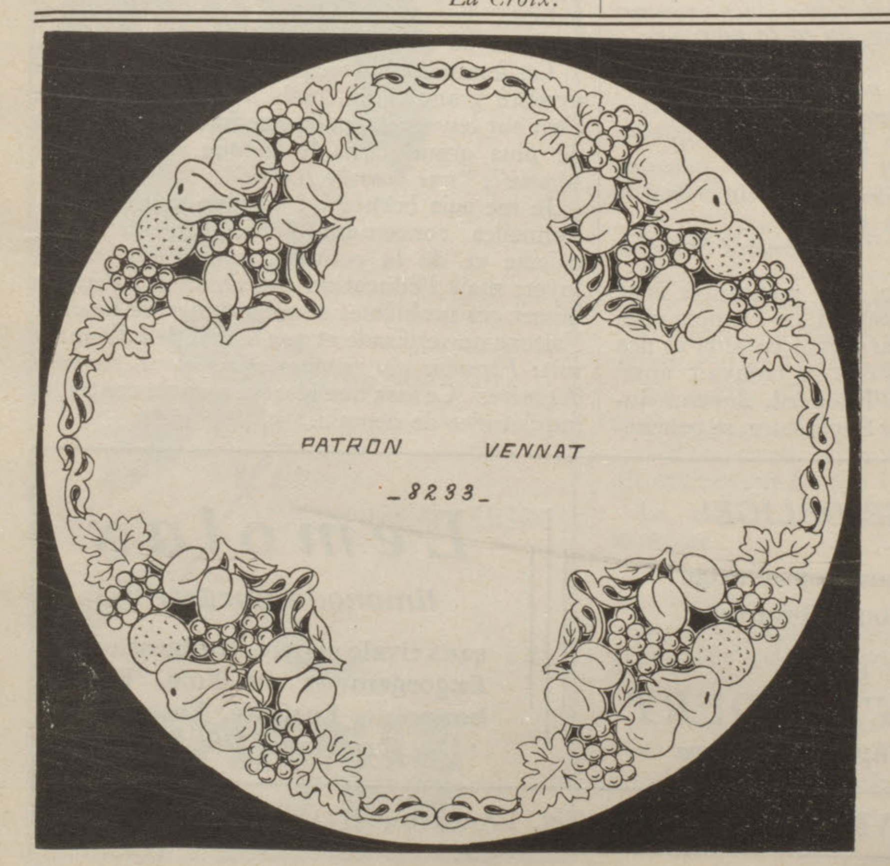
Un sourire donne du repos à l'être fatigué, rend du courage au plus découragé, console dans la tristesse et est un antidote de la nature pour toutes les peines.

Cependant il ne peut s'acheter, ni se prêter, ni se voler. Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où elle se donne.

Et si quelquefois vous rencontrez une personne qui ne vous donne pas le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez-lui le vôtre.

Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne peut pas en donner aux autres."

La Croix.



la broderie à la main

Superbe centre de table de 36 pouces de diamètre, pour table de salle à diner, tout en Richelieu, point de boutonnière. On emploie pour ce travail du coton perlé M. F. A. qui garde son lustre au lessivage et qui brille comme de la soie. Le numéro de ce dessin est 8233, on peut se le procurer à la Broderie Raoul Vennat, 3770 rue St-Denis Montréal.



EXIGEZ

La fameuse Marque
de
renommée mondiale:

MARTINI & ROSSI

TURIN

Le seul recommandé par les experts barmen

Indispensable pour faire les bons Cocktails

N'acceptez pas de substitut

Excellent comme Apéritif

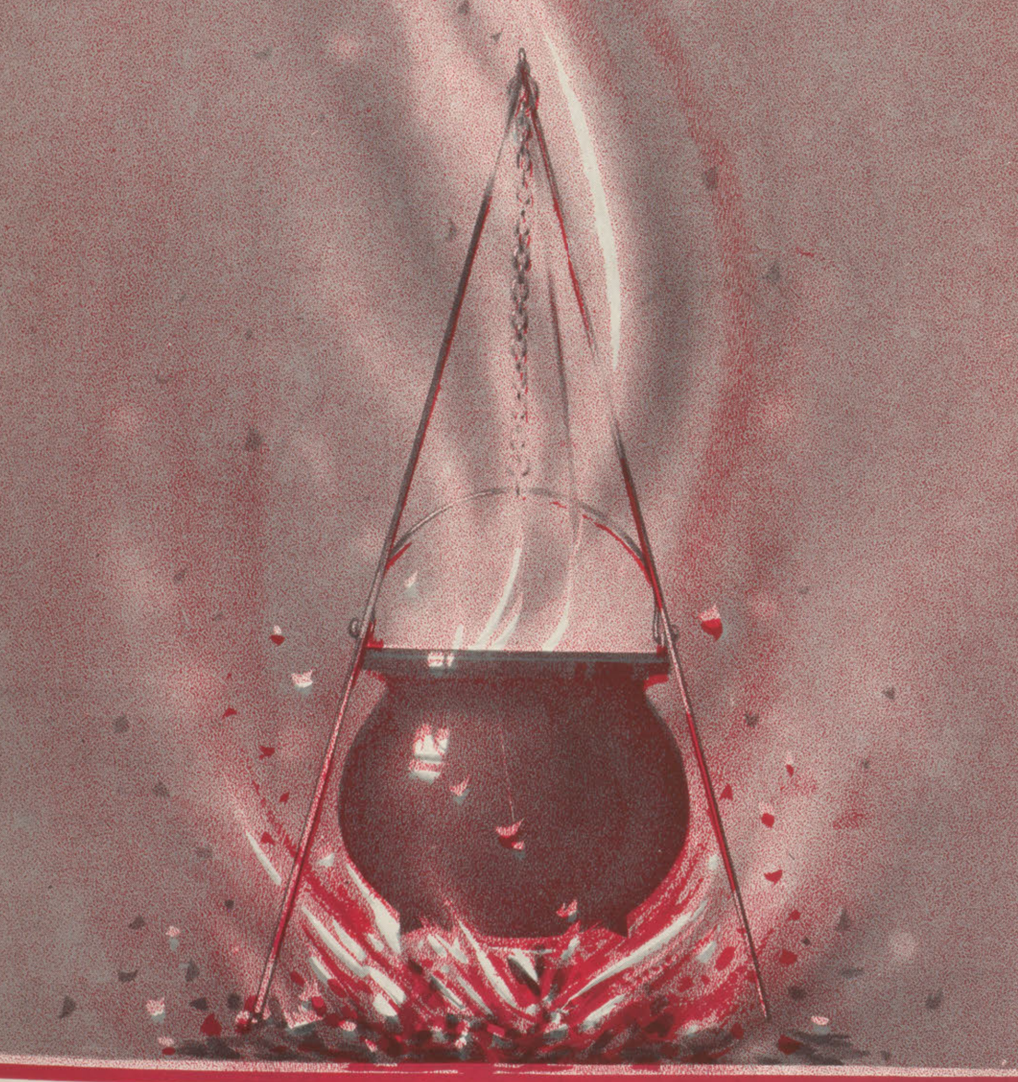


Demandez MARTINI & ROSSI

DEUX SIÈCLES DE RENOMMÉE MONDIALE

15 mars 1933 Vol. 3 - No 5

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 5. 15 MARS 1933

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS
Montréal
Un an..........$1.50
Province de Québec
Un an..........$2.00
Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



Le repos du carême

***Courtoisie du journal* "LE CANADA"**

Puisque nous sommes en carême, il n'est pas superflu de parler de l'hygiène de l'alimentation, que si peu de personnes connaissent.

D'ici à Pâques, nous allons considérablement réduire notre ordinaire, et ce repos sera salutaire à beaucoup d'entre nous. Les Canadiens, à de très rares exceptions près, sont de trop gros mangeurs de viande. Matin, midi et soir, il leur faut du bœuf, bifteck, rôti, du porc, saucisses, grillades, graisse de rôti ou rillons, et la plupart de nos ménagères n'envisagent pas la possibilité de faire de la soupe autrement qu'avec de la viande ou des os.

Comme légumes, elles emploient les pommes de terre, les haricots, secs ou verts, les choux et ces énormes navets jaunes, gros comme des betteraves, que je n'ai vu nulle part ailleurs.

Le riz et les pâtes alimentaires sont aussi fort employés, avec les tomates et les œufs. Et toutes ces victuailles, excellentes en elles-mêmes, peuvent devenir pernicieuses quand on les emploie trop fréquemment.

Un régime trop exclusivement carné alourdit et prédispose aux congestions. Les farineux engraissent et les œufs, même très frais, peuvent finir par intoxiquer sérieusement.

En hiver, nous avons besoin de plus de graisse, pour dégager plus de chaleur, mais il me semble qu'il arrive un moment où le besoin impérieux de nourriture légère se fait sentir, et qu'on a une envie irrésistible de légumes frais et d'herbes vertes.

Les légumes, grâce à la rapidité des transports nous arrivent tout frais des pays du soleil. Choux milan frisés, endives, poireaux, épinards, carottes, artichauts, aubergines, sont trouvables toute l'année dans les bonnes maisons. Et qu'ils sont délicieux, simplement blanchis et sautés au beurre.

Une bonne salade met de l'esprit dans un repas, encore faut-il en varier l'essence et ne pas toujours servir l'éternelle laitue. Il y a la chicorée frisée, délicieuse, avec quelques croûtons frottés d'ail, le chou rouge, et (je m'en réjouis d'avance) les pissenlits précurseurs du printemps.

Les enfants surtout ont besoin de légumes frais, si riches en vitamines. Un potage aux légumes, additionné d'un jaune d'œuf, de lait et de beurre est délicieux et nourrissant, sans être lourd et indigeste.

Nous parlions tout à l'heure de soupes sans viande. Il y a une foule de recettes très simples et qui composent des mets dont les enfants raffolent, par exemple, celle de la soupe aux pommes de terre et aux poireaux. Il suffit de faire cuire ensemble des pommes de terre et un poireau bien lavé et taillé en lamelles d'un ou deux pouces de long. Quand les légumes sont cuits, on les écrase et on ajoute à la purée du lait, un peu de beurre et un jaune d'œuf. La soupe à l'oseille, faite en cinq minutes, nécessite une poignée d'oseille que l'on fait fondre dans un peu de beurre auquel on ajoute de l'eau que l'on met à bouillir. Au premier bouillon, on retire et l'on ajoute de la crème dans laquelle on a délayé un jaune d'œuf. Il est impossible de les citer toutes, mais toutes sont délicieuses et recommandables.

Le poisson, que nous consommerons en quantité pendant le carême est un aliment sain, riche en phosphore, malheureusement, il ne plaît pas à tous les goûts.

Les troubles causés par les menus mal vitaminés sont nombreux; le rachitisme déformant est le plus connu parce que le plus fréquent, et il est causé par l'absence de vitamines D. La privation de vitamines C produit le scorbut, et le manque de vitamines A donne aux jeunes enfants la xérophtalmie, maladie de la cornée des yeux.

On a bien ri des vitamines, prétendant qu'avant leur découverte, on vivait tout de même, raisonnement profond, qui n'a rien fait, toutefois pour rémédier aux maladies précitées.

Les jeunes femmes devraient en comprendre l'importance et s'étudier, afin de voir, chez elles, régner la santé florissante, à procurer à leur famille un régime approprié, basé non seulement sur la science, mais sur le seul bon sens.

Odette L. OLIGNY

l'hygiène dentaire

Avant-propos: *Nous avons le plaisir de publier, ci-après, le premier d'une série d'articles mensuels qu'a bien voulu préparer le Docteur Noel Décarie, Chirurgien-Dentiste de renom, dont les bureaux, bien connus, se trouvent situés au numéro 1237 Carré Phillips à Montréal.* N. de la R.

Un proverbe arabe nous dit:

Celui qui ne mastique pas bien est l'ennemi de sa propre vie.

Examinons, si vous le voulez bien, la véracité de ce dicton.

La *mastication* est une opération dont le but est de broyer et de découper les aliments; elle répond à une double nécessité:

Premièrement. Elle donne de l'activité, de l'exercice à la dentition, elle endurcit les gencives, fortifie les dents qui restent saines.

Deuxièmement. Aidée par la salive elle accomplit dans la bouche un commencement de digestion, laquelle se termine entièrement dans l'estomac, à l'aide des sucs gastriques.

Voyons maintenant ce qui peut arriver dans les deux cas, lorsque la mastication est incomplète:

Si les aliments sont absorbés sans être bien mastiqués on donne un surcroît de travail à l'estomac; les dents et les gencives ne remplissant pas leurs fonctions s'anémient, les gencives perdent de leur résistance, les dents sont faibles et c'est la porte ouverte à toutes les maladies de la dentition.

Les particules alimentaires qui renferment les éléments nutritifs au premier degré ne sont pas digérées suffisamment pour en retirer tous les avantages, et si l'on ajoute le surcroît de travail de l'estomac on comprendra facilement la raison de bien des gastrites, des indigestions, de la nervosité et autres maladies.

De ces courtes explications vous conviendrez, comme moi, qu'il y a une grande vérité dans ce proverbe arabe et je me permettrai d'ajouter qu'*il vous est impossible de bien mastiquer si vos dents ne sont pas en bon état.*

Mangez lentement et . . . jouissez d'une bonne santé.

Docteur Noel Décarie.

(*à suivre au prochain numéro*)

Un Pape gastronome

Depuis des siècles on recherche les moyens de prolonger la vie. Le pape Léon XIII, de grande mémoire, qui vécut presque centenaire, nous a laissé en latin les moyens de se conserver sain et vigoureux jusqu'à l'extrême soir de la vie.

"Tout d'abord, l'hygiène dans la propreté.

"La table toujours bien servie dressée sans luxe.

"Boire les vins purs, car ils mettent la joie dans l'âme et débarrassent des soucis.

"Le pain fait avec des blés sans tare.

"De préférence manger la viande de bœuf, d'agneau, de poulet.

"Les œufs frais gobés ou sur le plat.

"Le lait nous a nourri enfant, vieillard vous y retrouverez des forces.

"Le chou doucereux, les légumes tendrement cueillis, les fruits à leur maturité, surtout les douces pommes rubicondes."



Médecine négative

Ah! Vous pouvez me croire, c'est très difficile de trouver l'inspiration dans un plat de nouilles!

Ainsi a parlé hier à notre confrère Max Descaves un romancier qui vient d'être couronné par l'Académie française. Le malheureux souffre de l'estomac, et, comme vous le pensez bien, on n'a trouvé d'autre moyen de le soigner que de lui interdire tout ce qui est bon, tout ce qui ragaillardit, tout ce qui donne du courage et de l'enthousiasme. Plus de vin, naturellement! Le vin est un poison! Pas de viande; la viande est pleine de toxines. Pas de poisson, sauf un peu de colin bouilli. Une bonne salade cuite, voilà, et des nouilles, des nouilles arrosées d'une eau pure. Mais l'inspiration, docteur? Ah! l'inspiration n'est pas du domaine médical.

Vous avouerez que cette façon de soigner les gens fait irrésistiblement penser à ce personnage de Pickwick qui coupait la tête à son enfant pour l'empêcher de tousser. Vous avez mal à l'estomac? Ne vous en servez plus. Vous avez la jambe cassée? Couchez-vous et attendez que les morceaux se recollent. Votre dent est mauvaise, arrachez-la. Vous avez le cœur faible? Ne courez pas, ne mangez plus, fuyez les émotions! Et ainsi pour tout.

Franchement, depuis qu'il y a des médecins, ils auraient dû imaginer autre chose que cette médecine négative. Ils devraient bien se rendre compte que le régime déprime et débilite leurs malades, et qu'il les attriste en outre. Si j'ai mal à l'estomac, je demande qu'on me le guérisse, et non pas qu'on m'interdisse l'usage des aliments.

Ah! ah! vous voulez du foie gras, n'est-ce pas?

Mais parfaitement! du foie gras et du homard à l'américaine, et du pâté de gibier, dès que viendra la saison. Et de grandes huîtres, et des tripes à la mode de Caen, et boire du Bourgogne, puis quelques gouttes d'une vieille eau-de-vie. Pour me priver de tout cela, je n'ai pas besoin de médecin. Je le sais bien, parbleu, que si je ne mange que des nouilles, je n'aurai pas de coliques. Je demande à un médecin de me permettre une nourriture normale, et quelques excès de temps à autre. Il ne peut pas? Alors, il ne sert à rien.

Louis Latzarus.

Ce malade qui ne pouvait se contenter de nouilles arrosées d'une eau pure, qu'aurait-il pensé de ce régime encore plus dur:

Pas de déjeuner, c'est entendu.

A midi: Rien du tout avec un verre d'eau.

Au souper: Le même menu sans boisson?

Action thérapeutique de nos pommes

Le docteur Henri Baril traite de la valeur alimentaire et curative des pommes

Lors du dernier Congrès de la Société de pomologie et de culture fruitière, M. Henri Baril, de l'Hôpital Ste-Justine, a donné le résultat d'expériences à l'hôpital même et prouvant l'action thérapeutique des pommes. Pour les affections gastro-intestinales, le docteur H. Baril se dit satisfait et même enchanté de cette nouvelle méthode de guérison, pour les enfants en particulier. En Allemagne (avec Maro), en Roumanie, au Danemark, en France, on a employé cette méthode avec succès. Succès qui dépassaient toutes prévisions!

Le travail du Dr H. Baril a suscité un intérêt considérable, cependant, il déclare qu'il a bien l'intention de pousser ses études plus avant sur l'action thérapeutique de la pomme en y associant des examens coprologiques et bactériologiques assez détaillés. Pour le moment, il lui reconnaît une valeur alimentaire précieuse et même des propriétés curatives extraordinaires.

Chose assez curieuse, c'est que certaines pommes n'ont pas ces propriétés curatives que l'on cherche; par exemple la Gravenstein, et peut-être en trouvera-t-on d'autres.

LE LAIT

"Une nation n'est forte qu'en autant que les individus qui la composent sont sains et robustes. Peu importe sa richesse, la population de ses villes, le nombre de ses soldats, la puissance de ses armées de terre et de mer, si la santé de son peuple décline, elle ne tardera pas à périr et à disparaître."— *Benj. Disraeli, Premier Ministre d'Angleterre.*

Si on est intéressé dans le bien-être de la nation, on doit être intéressé dans son alimentation. Il est reconnu que la santé, la richesse, le progrès de toute nation dépend largement de la manière dont son peuple se nourrit.

L'alimentation sensément choisie comme qualité et quantité aide à faire des êtres humains plus capables physiquement et mentalement.

Aucun sujet n'est d'un intérêt plus capital à ceux qui ont à élever des enfants que le sujet de l'alimentation. Le manque de bonne nourriture dans l'enfance peut être une sérieuse pierre d'achoppement pour les qualités physiques et mentales de l'enfant dans l'avenir.

Ce n'est pas seulement nécessaire d'étudier les besoins du corps humain aux différents âges et étapes de la croissance, c'est aussi utile de connaître la composition des principaux aliments.

Si un enfant est pauvrement ou insuffisamment alimenté, ses muscles le démontrent en étant flasques; si les cellules des os ne sont pas nourries, il y a des cas où les membres ne sont pas assez forts, où le rachitisme alors existe; si le sang ne reçoit pas la nourriture qui lui est nécessaire pour une croissance normale, le corps devient anémique et cette condition se démontre dans toute sa structure.

On dit souvent qu'un enfant qui croît requiert autant de nourriture qu'un adulte. C'est absolument vrai. Un enfant, à l'âge de la croissance, n'a pas seulement besoin de nourriture pour entretenir sa vie et pour donner de la chaleur et de l'énergie à son corps, mais aussi pour construire des cellules nouvelles. Tandis que l'adulte n'a besoin que d'aliments qui lui fournissent de la chaleur, qui lui donnent de l'énergie, qui lui permettent de travailler. Il lui faut aussi cependant les éléments qui lui sont nécessaires pour la réparation de tissus usés, brisés et pour régulariser les fonctions du corps.

La coutume depuis longtemps nous faisait considérer les produits laitiers, principalement le lait, comme les meilleurs des aliments pour l'enfant, mais maintenant la science nous donne les raisons pour lesquelles ces produits occupent une place supérieure non seulement pour l'enfant, mais aussi pour l'adulte. De tous les produits alimentaires, le lait est celui qui, possède le maximum des qualités et celui qui pour une faible dépense a la plus grande valeur nutritive.

Il contient d'abord de l'albumine de valeur première, substance nécessaire à la construction de muscles solides et à la préparation des cellules usées. Ensuite les matières minérales les plus importantes: la chaux, le phosphore, ces constituants nécessaires à la construction d'une charpente robuste, et à la formation de bonnes dents, matières utiles aussi pour l'entretien de la santé. On ne peut avoir un corps sain, solide sans de bons os et on ne peut avoir de bons os sans une bonne quantité de ces matières minérales, surtout la chaux. Il est estimé que le corps humain exige, par jour, .67 grammes de chaux. Cette quantité peut être fournie dans le lait à 3 tasses par jour et il faudrait $2\frac{1}{2}$ oz. de fromage ou 7 livres de farine de blé ou $2\frac{1}{2}$ livres de choux pour produire le même montant de chaux.

Le lait fournit aussi les vitamines nécessaires à la croissance, les matières grasses et le sucre de lait, ces producteurs d'énergie de première nécessité. Ce sont les combustibles brûlés dans le corps. Les enfants en ont besoin surtout pour avoir la chaleur suffisante qui leur permet de marcher, de jouer, de courir, tout comme un automobile a besoin de gazoline et un engin à vapeur de charbon pour leur fonctionnement.

On a souvent comme excuse parce qu'on ne donne pas de lait aux enfants, qu'ils ne l'aiment pas. Il n'y a pas cependant à se désespérer parce que cet aliment peut être donné sous aucune forme. On ne boira peut-être pas de lait, mais on aimera une tasse de cocoa, on mangera des rôties à la crème, des légumes, du poisson en sauce, des crêpes au lait, desserts, céréales au lait et avec lait, etc.

Il faut admettre que le lait est l'aliment complet par excellence et la nourriture essentielle pour les enfants qui grandissent.

Mères, si vous voulez avoir des enfants en bonne santé, donnez-leur du lait et pensez que lorsque vous tenez à la main un verre de lait, vous possédez le meilleur aliment que la nature vous donne, aliment produit par le laboratoire le plus perfectionné et le plus économique.

Evéline LeBlanc,
Conférencière.
Division de l'Industrie Laitière,
Ministère de l'Agriculture,
Ottawa, Ont.

Les mouches

Qui l'eut cru! Voici que les mouches, les malfaisantes mouches sur qui les hygiénistes ont tant de fois jeté l'anathème, sont capables de guérir les plaies les plus graves!

Un article de la *Presse Médicale* nous l'enseigne:

"Les larves de mouches sont un agent thérapeutique extrêmement utile pour compléter l'action du traitement chirurgical des ostéomyélites et des plaies infectées, et leur efficacité est supérieure aux autres méthodes où l'infection est combattue par des antiseptiques chimiques ou d'autres sortes de pansements."

Evidemment ce traitement comporte une technique particulière; mais on comprend soudain que rien n'est inutile, dans la nature... pas même les mouches.

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

Les Conserves

par J. E. GRISÉ, L. S. A.

(*voir numéros de décembre, janvier et février*)

DESSICCATION OU SÉCHAGE

La dessiccation ou séchage des fruits et légumes est un des procédés les plus pratiques pour obvier à l'inconstance des saisons et à l'irrégularité des marchés. Ce procédé est également l'un des plus anciens: il était à peu près le seul employé par les peuplades indigènes d'Europe et d'Amérique pour la conservation de leurs denrées alimentaires.

Ce moyen de conservation est employé aux Etats-Unis depuis plusieurs années déjà et le Gouvernement américain aidé des nombreuses universités fait des efforts constants pour le propager et le rendre de plus en plus pratique auprès des fermiers et ménagères.

De tous les procédés de conservation des produits de la ferme, la dessiccation ou séchage est à la fois le plus simple et le moins dispendieux. Il n'exige pas d'installation spéciale lorsqu'il s'agit d'une quantité de produits relativement petite à traiter et il offre l'avantage exceptionnel de ne requérir que très peu d'espace pour la mise en réserve. Au point de vue commercial, il réduit considérablement les frais d'expédition et d'entrepôsage.

Des résultats satisfaisants peuvent être obtenus par l'emploi des trois méthodes suivantes:

1—Dessiccation solaire.
2—Dessiccation par la chaleur artificielle.
3—Dessiccation par courant d'air, (au moyen d'un éventail électrique).

Ces méthodes peuventaussi être combinées en vue de réduire la période de temps nécessaire au séchage des fruits et des légumes.

Dessiccation solaire

Cette méthode est la plus facile et la moins dispendieuse.

Pour fins domestiques seulement, le produit (fruits ou légumes) peut être placé sur des feuilles de papier blanc ou encore des morceaux de mousseline et exposé aux rayons du soleil. S'il y a danger que les produits traités adhèrent trop fortement au papier, l'emploi de la mousseline est préférable. Un plateau ou claie en bois peut aussi être utilisé. Ce procédé exige des journées chaudes, ensoleillées et une brise légère. Afin d'empêcher l'entrée à la poussière et aux insectes, une toile à fromage peut être assujettie à un cadre léger et placée sur le produit sans toutefois y toucher et sans gêner en aucune façon la circulation de l'air. Le produit doit être retourné ou mélangé une ou deux fois par jour et les morceaux qui sont suffisamment séchés, enlevés immédiatement. Pendant les pluies ou au coucher du soleil, les plateaux seront transportés à l'intérieur pour protéger le produit contre l'humidité et les insectes.

Dessiccateur solaire de fabrication domestique

Les plateaux ou claies (fig. 1) sont généralement préparés de la façon suivante.

Faites un cadre de 2 x 4 pieds en vous servant de pièces de bois de deux pouces de largeur et trois-quarts de pouce d'épaisseur. Prenez des lattes de longueur régulière, c'est-à-dire quatre pieds, et clouez-les au cadre en laissant entre chacune d'elles un espace de un-huitième de pouce, afin de permettre la circulation de l'air. Les claies seront de grandeur uniforme pour faciliter la manipulation. On peut remplacer les lattes par une passe en fil de fer galvanisé présentant des ouvertures de un huitième à

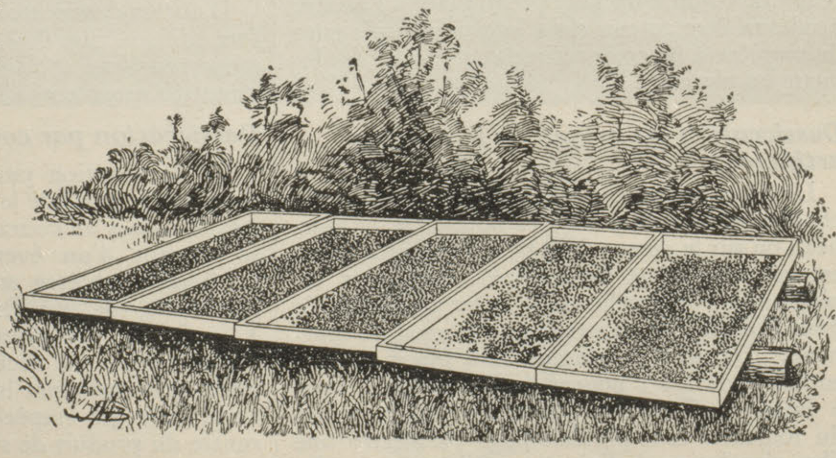
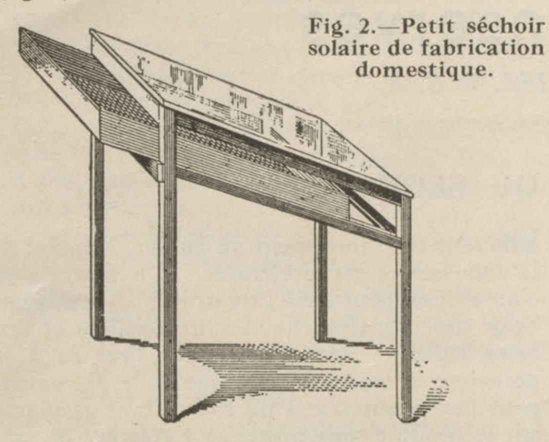


Fig. 1.—Série de plateaux ou claies de fabrication domestique.

un quart de pouce; dans ce cas, la dimension du plateau variera suivant la largeur de la passe que l'on veut employer.

Un autre dessiccateur solaire, un peu plus dispendieux, peut facilement être construit. (fig. 2).


Fig. 2.—Petit séchoir solaire de fabrication domestique.

Il consiste en un morceau de verre de 18 x 24 pouces fixé dans un cadre fait de pièces de bois de un demi pouce d'épaisseur et de 1 pouce de largeur. Ce cadre est placé sur quatre supports: deux de douze pouces de hauteur et deux de dix-huit pouces, de façon à permettre un inclinaison suffisante pour bien capter les rayons du soleil et faciliter la circulation de l'air. Les dimensions de ces supports seront de 1 x 1½ pouce. Le plateau ou claie doit être placé immédiatement en dessous du morceau de verre et supporté par des pièces de bois clouées aux supports à une distance de quatre pouces du morceau de verre. Ce plateau doit être fait comme ci-dessus indiqué (voir fig. 1), à l'exception toutefois qu'il doit posséder un fond en fil de fer galvanisé et des dimensions égales à celles du dessiccateur.

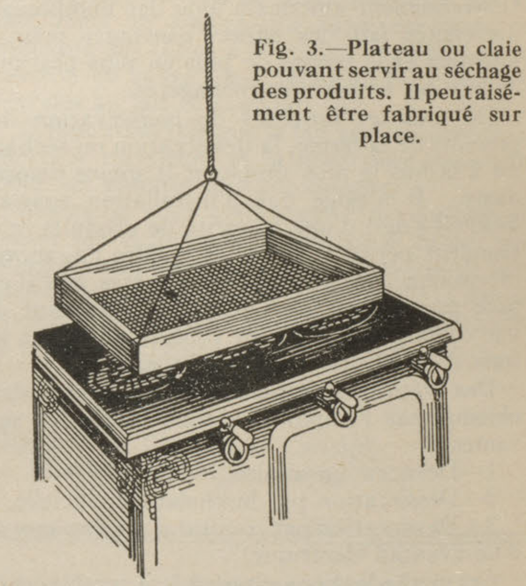
Ainsi construit, un espace de deux pouces entre le plateau et le morceau de verre permettra à l'air de circuler librement. Comme protection contre les poussières et les insectes, il sera bon de placer sur les côtés, aussi bien qu'à l'avant et à l'arrière du dessiccateur, des morceaux de coton à fromage; celui placé à l'arrière ne devra être retenu qu'à la partie supérieure de manière à pouvoir retirer et remettre facilement les plateaux.

Dessiccation au moyen de la chaleur artificielle

La dessiccation ou séchage au moyen de la chaleur artificielle peut être faite dans le fourneau ou sur le dessus d'un poêle. Si le fourneau est utilisé, il est nécessaire d'employer un plateau fait de broche ou fil de fer galvanisé, de grandeur variant suivant la dimension du fourneau. De plus, le plateau sera placé sur des supports de 1 à 2 pouces de hauteur, de façon à laisser suffisamment d'espace entre le bas du fourneau et le plateau pour permettre une libre circulation de l'air autour du produit. Le fourneau doit être chauffé lentement et la porte laissée entr'ouverte. L'inspection du produit sera faite aussi souvent qu'il sera nécessaire afin de prévenir un séchage trop prolongé.

Si l'on préfère employer le dessus du poêle, un simple plateau tel que précédemment décrit peut être suspendu à un fil de fer, de la façon illustrée dans la figure 3, ou encore on peut faire l'achat d'un petit dessiccateur commercial qui peut en même temps servir de dessiccateur domestique. (fig. 4). Ce dessiccateur est placé directement sur le dessus du poêle. Il consiste en un plateau métallique assez profond que l'on doit remplir d'eau; un autre plateau métallique s'ajuste à sa partie supérieure pour recevoir les produits que l'on veut sécher.

Enfin, un autre dessiccateur de fabrication domestique (fig. 5) peut être rapidement construit et suspendu au-dessus du poêle. Il consiste en une série de plateaux superposés, retenus dans un cadre fait de pièces de bois de 1 pouce d'épaisseur par 1½ pouce de largeur. Le fond de ce cadre devra être de préférence en broche ou fil de fer galvanisé.


Fig. 3.—Plateau ou claie pouvant servir au séchage des produits. Il peut aisément être fabriqué sur place.

D'autres dessiccateurs commerciaux peuvent être utilisés. (fig. 6, 7). Leur prix est relativement peu élevé et ils permettent de traiter une quantité assez considérable de produits.

Dessiccation par courant d'air

La dessiccation par courant d'air est sans contredit le procédé le plus rapide. Il consiste à faire passer un courant d'air sur le produit en se servant d'un éventail électrique. Cette méthode peut être combinée avec la chaleur artificielle, de manière à hâter le séchage. Voir fig. 5. Ce système présente cependant l'inconvénient de sécher le fruit trop rapidement et occasionner la formation d'une croûte assez dure qui empêche l'humidité qui est au centre du produit de s'échapper.

(*à suivre au prochain numéro*)

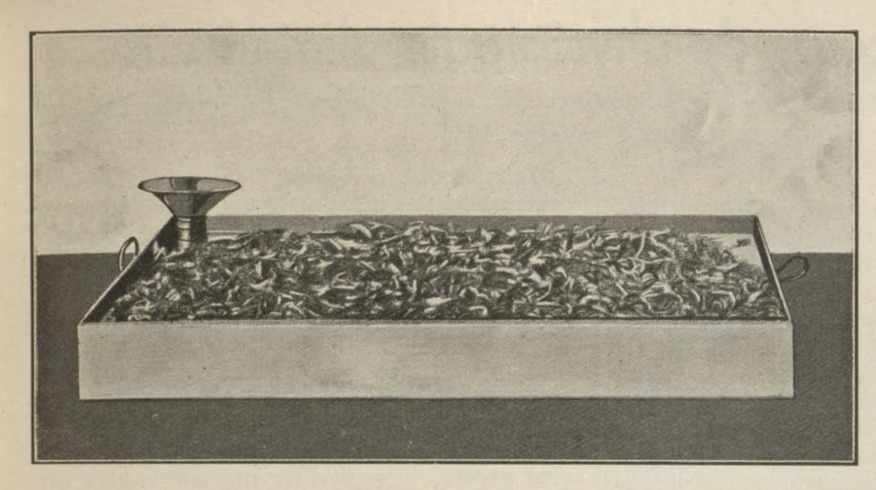
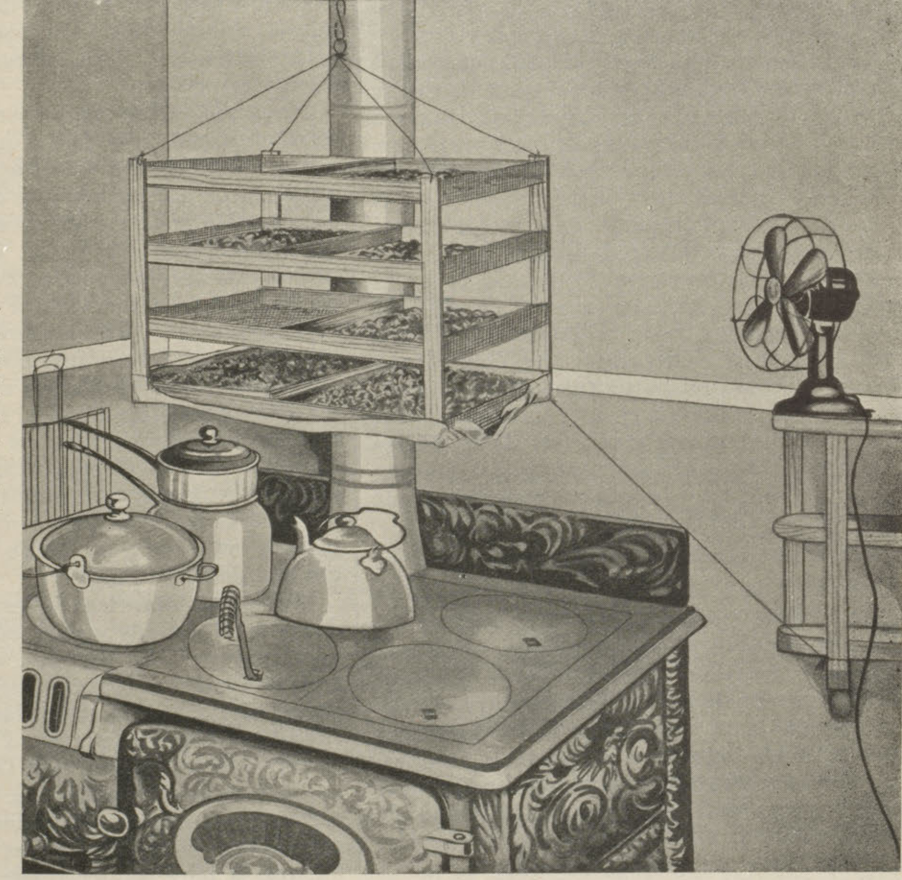


Fig. 4.—Dessiccateur de fabrication commerciale.



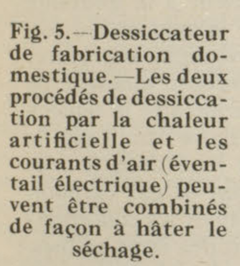


Fig. 5.—Dessiccateur de fabrication domestique.—Les deux procédés de dessiccation par la chaleur artificielle et les courants d'air (éventail électrique) peuvent être combinés de façon à hâter le séchage.

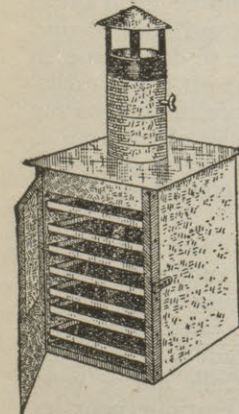


Fig. 6.—Petit dessiccateur de fabrication commerciale.

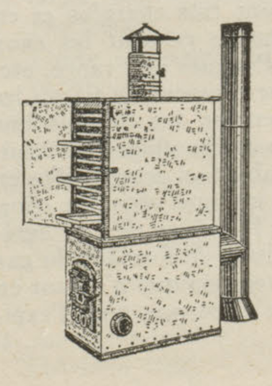


Fig. 7.—Dessiccateur de fabrication commerciale pourvu d'un foyer.

Premier cours de physiologie alimentaire

DONNÉ AUX ECOLES MENAGÈRES PROVINCIALES, AVEC EXPÉRIENCE À L'APPUI, LE MARDI, 21 FÉVRIER, 1933

Les levains

Les levains sont des substances susceptibles de provoquer la fermentation; ils ont par conséquent la propriété de faire lever la pâte.

Vous êtes-vous souvent demandé, Madame, pourquoi votre pâte, après l'addition d'une petite quantité de poudre à pâte et déposée au fourneau, prend des proportions beaucoup plus grandes—ou encore lorsque vous vous donnez la peine de faire votre pain à la maison, après avoir ajouté un peu de levure à votre farine de gluten, votre morceau de pâte à la chaleur du fourneau, lève et devient presque volumineux?

Par quel mécanisme agissent donc ces levains? *Ces substances*, que nous nommerons tout à l'heure, lorsqu'elles sont placées dans certaines conditions favorables, c'est-à-dire à une certaine chaleur et dans l'humidité, dégagent un gaz. Or, un gaz, d'après ce que nous en savons tous, est un corps généralement incolore qui n'a pas de forme particulièrement déterminée—pour un gaz la gêne n'existe pas—il se répand où il se trouve et il prend la forme de tous les objets qui l'environnent; ainsi l'air remplit toute la chambre, toute la boîte, etc. Vous voyez donc d'ici l'effet d'un gaz emprisonné dans un morceau de pâte; aussitôt en compagnie d'un peu de liquide et avec une bonne chaleur, il n'a plus qu'une idée, c'est de se dilater et de sortir. Et c'est ainsi, en se précipitant hors de la pâte, qu'il la soulève avec lui et par le fait même la rend si légère.

Maintenant, Madame, une deuxième question:

Quel est ce gaz? Est-ce l'air, est-ce le gaz au moyen duquel vous chauffez votre poêle?

Ce gaz contenu dans les levains est le gaz carbonique (ne pas le confondre avec le monoxyde de carbone qui provoque des empoiso-nements sérieux dans les caves et dans les garages non aérés.) On l'appelle souvent acide carbonique. Il forme une petite partie de l'air atmosphérique que nous respirons et provient de diverses sources: ainsi certains volcans déversent sans cesse du gaz carbonique, certaines sources minérales en sont très chargées et en abandonnent constamment: ce sont les eaux de Seltz en Prusse, de Pougues en France, etc. Enfin, le gaz carbonique provient de toutes les combustions: non seulement des combustions constituant nos moyens de chauffage et d'éclairage, mais de notre combustion personnelle; en effet, notre respiration est une véritable combustion: nous inspirons l'oxygène de l'air extérieur qui se fixe à nos tissus en formant du gaz carbonique. Or, le gaz carbonique n'aidant en aucune manière à notre existence, nous l'expirons aussitôt.

Mais, chose reconnue, le gaz carbonique n'entretient pas du tout la vie, il est impropre à la respiration. Ainsi si vous demeurez quelque temps dans une atmosphère trop chargée de gaz carbonique, par exemple dans une chambre qui n'aurait pas été aérée depuis longtemps, vous sentirez des effets d'intoxication. Il y a tout près de Naples, en Italie, une grotte fameuse qui s'appelle la "Grotte du Chien". On l'a surnommée ainsi parce que tous les chiens en y entrant sont empoissonnés c'est que dans cette grotte, le peu d'air qui s'y trouve est chargé de gaz carbonique qui, étant plus lourd que l'air, séjourne au fond de la grotte, si bien que les chiens dont le museau rase toujours le sol, présentent immédiatement des signes d'empoisonnement.

Nous voici alors en présence d'un fait intéressant: comment se fait-il que malgré les nombreuses causes qui tendent à augmenter la quantité de gaz carbonique dans l'atmosphère, que la proportion y reste sensiblement constante et ne soit jamais nuisible. Cette constance de proportion est due spécialement à la solubilité du gaz dans l'eau. Quand la tension du gaz carbonique dans l'atmosphère tend à augmenter l'eau de mer dissout une nouvelle quantité de gaz carbonique. Quand au contraire la tension du gaz carbonique diminue dans l'air, l'eau de mer en abandonne; l'océan joue donc le rôle de régulateur de la proportion de gaz carbonique de l'atmosphère et maintient les conditions nécessaires au développement des êtres animés. Encore un autre exemple du grand et magnifique équilibre de l'univers.

Quels sont maintenant les différents levains dont nous faisons usage constamment dans notre cuisine? Le premier, le plus fort, est la levure. La levure est constituée par des champignons qui, lorsqu'ils sont placés dans certaines conditions de chaleur et d'humidité, provoquent la fermentation. Or, la fermentation est un phénomène chimique au cours duquel une certaine substance se décompose en d'autres substances: ainsi pour le cas qui nous occupe, lorsque la pâte fermente elle se décompose en plusieurs substances dont une est le gaz carbonique. La levure est constituée par un nombre infiniment grand de minuscules plantes qui se reproduisent: ainsi dans un carré de levure, vous avez à peu près 140,000 champignons microscopiques.

La levure se présente sous trois formes. La première, sous forme de comprimés blancs, humides, et pratiquement sans odeur. Si la levure est foncée, ou porte des raies noires, c'est qu'elle n'est plus efficace, il faut la rejeter. La deuxième forme: la levure sèche qui se vend en boîte et qui est surtout pratique pour les

personnes qui demeurent dans des endroits où les communications avec la ville sont difficiles. Cette levure se conserve longtemps pourvu qu'elle soit dans une boîte bien fermée. La troisième forme: la levure liquide, qui n'est guère employée; son pouvoir de fermentation est d'ailleurs très limité. Lorsqu'on est pris au dépourvu, on peut se fabriquer une levure soi-même: en prenant des quantités égales de farine et d'eau qu'on place dans un endroit chaud, au moins 70 à 80 degrés, jusqu'à ce qu'elles soient boursoufflées. On emploiera deux tasses de ce mélange pour remplacer un carré de levure ordinaire. Mais ce procédé n'est vraiment à recommander qu'en cas de dernière extrémité.

Pourquoi emploie-t-on de préférence la levure à tout autre levain dans la fabrication du pain? C'est que la farine dont vous vous servez contient plus de gluten que d'amidon et est alors très lourde et très rude, il faut donc un levain énergique pour la faire lever.

Le deuxième levain est la poudre à pâte. Ce n'est pas un levain au sens propre du mot parce que la poudre à pâte ne provoque pas la fermentation, mais elle donne lieu, de par sa constitution à un dégagement de gaz carbonique et alors son action est absolument comparable à celle des levains proprement dits. La poudre à pâte est un mélange d'un acide, d'un alcali et d'une substance inerte.

L'acide est généralement la crème de tartre, l'alcali est le bicarbonate de sodium ou soda à pâte et la substance inerte qui sert de support est de l'amidon ou de la farine. Et nous avons encore le même mécanisme: aussitôt en présence d'un peu d'humidité et de chaleur, l'acide réagit sur l'alcali pour donner un dégagement de gaz carbonique. D'après ceci, nous devrions toujours mettre immédiatement au four une pâte dès qu'on y a introduit la poudre ou la déposer dans un endroit froid pour arrêter momentanément son action.

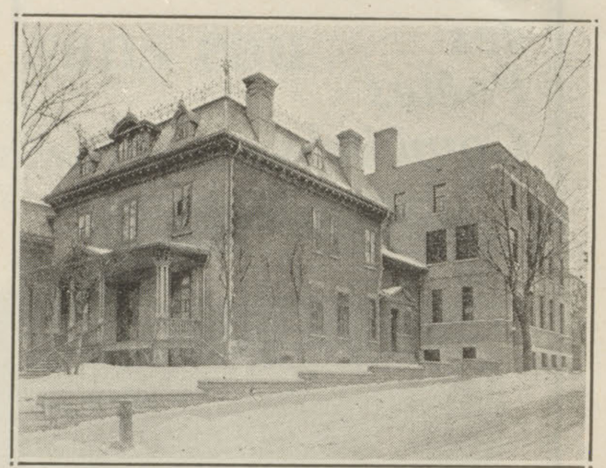
On peut se dispenser de la poudre à pâte dans certains cas. Si nous avons déjà une substance qui est acide, il est inutile de lui en ajouter, nous nous bornerons donc à introduire le bicarbonate de soude, sans crème de tartre. Cette remarque s'applique aux gâteaux où il entre de la mélasse, du lait sûr ou du chocolat—si maintenant, vous doutez du plus ou moins d'acidité de votre substance, vous pouvez toujours, pour plus de sûreté, introduire une faible quantité de crème de tartre.

Quelquefois aussi, on peut se dispenser de tout levain: ainsi lorsqu'il entre beaucoup d'œufs battus dans une recette, l'air, introduit par battage, est suffisant.

Voici une petite vue d'ensemble des levains; ces notions bien élémentaires peuvent susciter un intérêt nouveau dans la confection des mets et nous donner un certain plaisir personnel qui pourra souvent remplacer celui que ne nous donne pas toujours l'appréciation des gourmets.

Geneviève Hone.

Ecoles Ménagères Provinciales--Montréal



Cette photographie représente les 7ème et 8ème étapes des Ecoles Ménagères Provinciales, 461 Sherbrooke Est, fondées en 1904 et incorporées par acte de la Législature en 1906.

Horaire des cours

Lundi:

2 h. p.m.—Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir.—Cours de couture. Cours de cuisine.

Mardi

2 h. p.m.—Cours de démonstration culinaire.

7 h. 30 du soir.—Cours de démonstration culinaire (diète). Cours de modes (chapeaux). Cours de diète.

Mercredi

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir.—Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

Jeudi

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de couture. Cours de fantaisies.

7 h. 30 du soir.—Cours spécial annoncé dans les journaux.
Cours de coupe. Cours de dessin des patrons.

Vendredi

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de coupe et de couture.

7 h. 30 du soir.—Cours de cuisine, 2ième année.
Cours de fantaisies: Tricot couture unie.

Antoinette Gerin-Lajoie
Directrice.

461, rue Sherbrooke Est,
HArbour 4980.

Quelques notes sur la bienséance à table

. . . . . à la manière de Paul Reboux . . . . plus ou moins

Il ne faut pas douter un moment que sur les règles du bon sens doivent s'appuyer celles de la bonne tenue à table. Ce n'est pas précisément donner un signe d'intelligence que d'avoir des manières désuètes telles qu'on les pratiquait au temps des aïeux; c'est prouver, au contraire, qu'on a été incapable de s'adapter et que l'on a moins d'intelligence que de mémoire.

Parmi ces vieilles habitudes à table ou ailleurs nous remarquons: celle de casser la coquille des œufs, pour la raison que jadis on recommandait cet usage aux enfants, afin de les préserver des mots *maléfiques* que les sorciers pouvaient écrire à l'intérieur des coquilles. . .

Que faut-il en croire de nos jour?

L'habitude saugrenue de porter encore aux manches de nos vestons, trois ou quatre boutons . . . pour imiter les uniformes militaires, aux manches desquels Louvois avait fait coudre des boutons, parce que les soldats de l'armée de Louis XIV se servaient de leurs manches pour s'essuyer le nez après l'avoir mouché . . .! . . . . .les boutons ont raclé les narines. . . et voilà pourquoi, messieurs, votre manche a encore des boutons. . . . !

Puis, le fonctionnaire que l'on installait devant un banc nouvellement peint, pour avertir ceux qui auraient été tentés de s'y asseoir! Aujourd'hui, on se contente d'une étiquette "PEINT" ou "PAINT" (en anglais).

Fort de ce principe, vous arriverez à résoudre toutes les questions de la bienséance à table. En voilà des exemples: faut-il mettre le pain à droite ou à gauche, se demandent quelques personnes avec anxiété?. . . La réponse est facile. . . Si vous n'êtes pas gaucher, il faut mettre le pain à gauche pour que votre main gauche présente le pain à votre main droite qui le rompra. Au XVIIe siècle on recommandait aux enfants de couper le pain avec leur couteau, et non pas de "le briser" à la façon des *affamés*... Le savoir-vivre a changé sur ce point; ce qui prouve son aptitude à l'évolution. . .

Il faut tenir la fourchette de la main gauche, et le couteau de la main droite, parce que la fourchette est destinée à tenir, tandis que le couteau est, lui, destiné à l'action du découpage. La fourchette est passive. . . . . le couteau est actif. . .

Et, un autre problème de savoir-vivre qui doit se résoudre par le simple bon sens. . . :

On vous sert du consommé dans une tasse—c'est l'usage habituel en chemin de fer aux wagons-restaurants. Faut-il boire à même la tasse? Faut-il se servir d'une cuillère?

(*à suivre page 21*)

La méthode "Sully Aluminium" à cuisson sans eau

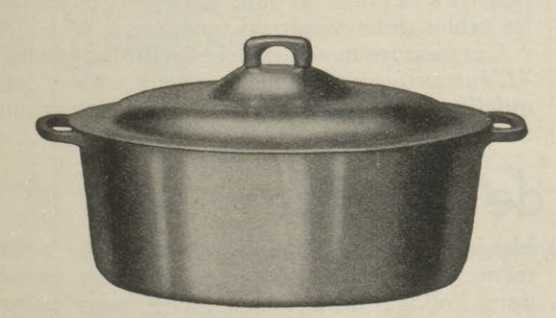
Pour la santé de votre famille, employez les ustensiles de cuisine de l'aluminium "Sully"

La nouvelle manière de cuire — sans Eau



ETES-VOUS intéressé dans— *l'Economie — Moins de travail — Meilleurs résultats* et surtout dans la cuisson sanitaire de vos aliments?

● Nous avons une intéressante histoire à vous dire sur nos ustensiles de cuisine sanitaires, coulés en un seul morceau. Pas de rivets, pas de bords roulés. Ils cuisent vos aliments d'une manière surprenante et nécessitent peu d'attention. Il y a des milliers d'heureuses ménagères dans tout le Canada qui se servent maintenant de l'Aluminium "SULLY" d'une manière très satisfaisante.



● Nous avons des représentants très courtois qui se feront un plaisir de démontrer chez vous cette nouvelle méthode de cuisson. Appelez dès maintenant:

FRontenac 5978

pour plus d'amples renseignements.

Sully Aluminium Limitée

Montréal



Réponses aux questions posées par nos lectrices

par Mlle. Gerin-Lajoie
Directrice des Ecoles Ménagères provinciales de Montréal

(**Rose**)—*J'ai déjà remarqué une recette qui disait comment changer du pain en gâteau. J'oublie maintenant où j'ai lu ces renseignements. Je m'adresse donc à vous, puisque c'est le coin de celles qui ne savent pas.*

Voici la clef du mystère:

Couper des tranches de trois-quarts de pouce d'épaisseur d'un pain vieux d'un jour. Enlever les croûtes. Donner à chaque morceau trois-quarts de pouce de largeur pour deux pouces de longueur. A l'aide d'un couteau, appliquer sur tous les côtés des bâtonnets de lait condensé (Eagle Brand Sweetened Condensed milk), puis passer dans de la noix fine de coco (coconut). Faire jaunir et griller de tous côtés sur une flamme douce, dans une poêle (épaisse de préférence).

Ma chère **Diane**, *vous voulez savoir pourquoi j'ai donné à notre cours de diète l'appellation de cours de* physiologie alimentaire?

Diète voulant dire absence de nourriture, j'ai donné la préférence à physiologie: ce mot veut dire: Histoire de la nature, c'est la science des phénomènes de la vie. On peut dire de la physiologie qu'elle est l'étude des organismes dans leur activité, comme l'anatomie est l'étude des organes considérés au repos. L'objet de la physiologie c'est la *physique* et la *chimie* des *êtres vivants.* Il y a la physiologie générale, commune à tous les êtres vivants, aussi la physiologie spéciale des diverses fonctions: digestion, circulation et respiration, physiologie comparée, physiologie humaine, etc.

(**Econome**)—*On me dit que vous voulez bien résoudre nos difficultés quotidiennes: Me donneriez-vous un moyen de faire de la crème à la glace en épargnant par trop de frais de glace?*

L'hiver si vous êtes assez prévoyante pour mettre la veille des chaudières ou plats d'eau dehors à glacer..... Et l'été essayez donc ce petit moyen: Pressez aux trois-quarts dans la sorbetière la glace et le sel, puis finissez d'emplir avec des journaux froissés. Le résultat sera le même que si vous aviez comblé de glace et de sel.

(**L'Hôtel du Coin**)—*Oui, les mouches, elles vont apparaître entre les deux fenêtres, dès que le soleil sera plus chaud. Donnez-moi donc un remède préventif?*

D'abord, plus vous tuerez de mouches au printemps plus vous serez bienfaiteur de l'humanité, puis, si vraiment vous tenez hôtel, plus que qui que ce soit vous avez besoin de moustiquaires aux portes et aux fenêtres. Ces lisières de papier verni que l'on accroche un peu partout, ne sont pas jolies, mais elles font de la bonne besogne. Maintenant, il y a différents liquides dont on se sert à l'aide de vaporisateurs: comme par exemple: sapho, fly tox, saniflor, etc.; il suffit, pour certains de ces liquides, de ne pas appliquer le bouchon sur la bouteille, pour voir fuir les mouches. Certaines fleurs aussi éloignent les mouches: pois de senteur, plante de ricin, etc.

Il est aussi bon d'éviter tout ce qui attire au-dedans, comme au-dehors: reliefs, poubelles découvertes près de la maison, chiens et chats nourris à la porte ou dans la cuisine, ou encore, les tables desservies trop tard, etc.

Ces pauvres mouches dont on dit tant de mal, "*L'Intransigeant*" démontre leur utilité, lorsqu'elles sont "bien élevées"; tant il est vrai que tout est prévu par la divine Providence.

A la salle de couture

La jeune fille aime à s'habiller, et elle a raison; ce qui coûte le plus cher, c'est la façon. Que la jeune fille devienne donc sa propre couturière! J'entends dire entre les branches: "Avec la confection, de nos jours, qu'avons-nous besoin d'apprendre à coudre?" Oh! Mesdemoiselles, si vous vous contentez du "tout fait" (qui après tout ne coûte pas bon marché) apprenez au moins à couper et à manier l'aiguille pour rectifier le vêtement acheté, (remarquez, que si vous ne payez pas cher, vous aurez du commun; et, pour une personne minutieuse, est-ce agréable de trouver sa silhouette partout, sur la rue, même au marché? Vous vous voyez parfois dans l'obligation de vous pincer pour ne pas vous confondre avec la voisine!

Croyez-moi, la couture, dans tous les détails qu'elle comporte, est le travail le plus en rapport avec les aptitudes de la femme. Aussi, constate-t-on à l'Ecole Ménagère Provinciale, qu'elle y réussit à merveille! Mais il ne faut pas s'illusionner, c'est un art difficile. Il y a tant de points à considérer. Trouvez-moi donc deux créatures semblables? Elles ont peut-être

les mêmes mesures, mais quelle conformation différente! Aussi, le même patron ne donnera pas le même résultat. Il faudra apprendre à rectifier et à bien ajuster. Ce sera un travail de patience, mais qui apportera sa grande récompense.

Une élève en couture doit d'abord développer son esprit d'*observation*. L'on dit: "La mode est un tyran dont rien ne nous délivre". Et Etienne Pavillon ajoute dans ses "Conseils à une jeune demoiselle": "Les fous inventent les modes, et les sages les suivent". Y a-t-il un dicton plus vrai? La cause?... Ca peut être le respect humain, par la crainte de se faire remarquer. Ou encore une certaine aptitude qu'a notre œil à s'adapter vite aux choses nouvelles. Par tempérament, nous avons tant besoin de nouveau, et presque sitôt, on l'aime! D'abord une petite hésitation, et c'est tout. N'est-ce pas un semblant d'excuse pour ces déshabillés sans nom qui semblent mettre en jeu la dignité de certaines jeunes personnes qui les préconisent, et qui sont vraiment mieux que le ferait penser leur accoutrement. (Ceci dit en passant) revenons à nos moutons. Donc, la première qualité à développer chez la couturière en herbe, c'est, vous vous en rappelez, l'*observation*; oui, regardez un peu partout, comparez et critiquez, demandez conseil.

Il est conseillé de s'exercer à dessiner son propre modèle et celui des autres. Une couturière qui fait fi du dessin linéaire et du dessin d'ornement sera médiocre dans son métier. Essayez de créer des modèles, ne serait-ce d'abord que sur une poupée. Vous savez que c'est tout un art que d'habiller la poupée?

Examinez des personnes qui, ayant à peu près votre taille, votre teint, ont une réputation de goût et d'élégance; étudiez les lignes, la couleur dominante du tissu, et la façon du vêtement; puis, faites des comparaisons avec d'autres au teint plus brun ou plus blond, à la taille plus forte ou plus mince, le travail est très intéressant et vaut la peine qu'on s'y arrête. Il vous fournira un agréable passe-temps, qui, tout en vous instruisant, vous aidera à diminuer vos dépenses et à vous tenir à la page "*up-to-date*". En faisant un travail sérieux, vous constaterez que ce ne sont pas des raisons de modes qui doivent vous obliger de porter des effets mal seyants à votre propre physionomie. Donnez toujours plus d'attention au style qu'à la mode. La mode est éphémère, c'est l'affaire d'un jour, de quelques semaines, le style personnel ne change qu'avec votre propre silhouette. Le style distingué est celui qui ne blesse pas le bon goût. Exemple: Si les robes redeviennent très courtes, et que vous soyez vous-même grosse et ramassée, ne suivez la mode que de très loin, autrement ce serait à votre désavantage. Il en serait ainsi des couleurs. En réfléchissant un peu, vous pouvez améliorer votre apparence de cent pour cent.

Le mois prochain, nous entrerons plus dans le cœur du sujet.

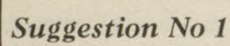
(*A suivre au prochain numéro*)

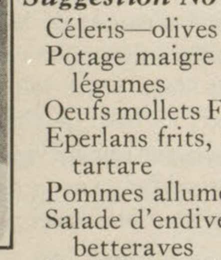


Quelques menus et recettes pour le carême

Par M. Louis Mauron
Chef Cuisinier

LUNCH





M. Louis Mauron

Suggestion No 1

Céleris—olives
Potage maigre aux légumes
Oeufs mollets Florentine
Eperlans frits, sauce tartare
Pommes allumettes
Salade d'endives et betteraves
Oeufs à la neige, sauce vanille
Petits fours

Suggestion No 2

Hors-d'œuvres (sardines) salade russe
Olives farcies, œufs farcies, tomates
Potage d'oignons au gratin
Gnoki romaine, sauce Milanaise
Morue pochée, sauce aux œufs
Carottes nouvelles à la crème
Pommes au four
Beignets soufflés, sauce chocolat

Suggestion No 3

Sardines frites Orly
Crème aux huîtres
Oeufs brouillés aux pointes d'asperges
Truite du lac, grillé maître d'hôtel
Pommes à la crème
Beignets de blé d'Inde
Tartelettes aux fruits

Suggestion No 4

Céleris farcis au Roquefort
Purée de pois jaunes
Oeufs pochés sur toasts
Petite morue sautée au beurre noisette
Pommes boulangère
Spaghetti au gratin
Tarte aux pommes à la mode

Suggestion No 5

Cocktail de tomates
Potage Bretonne
Oeufs au beurre noir
Filet de maquereau grillé au beurre d'anchois
Pommes de terre rissolées
Céleris braisés
Compote de fruits—Biscuits

Suggestion No 6

Petits artichauts, sauce vinaigrette
Potage au cresson
Oeufs en cocote à la crème
Gâteau au fromage
Bouchée aux huîtres
Pommes hachées brunes
Choux de Bruxelles
Eclairs au chocolat

DINERS

Suggestion No 1

Suprême d'orange, pamplemousse
Crème d'asperges
Nouilles Napolitaine
Filets de sole "bonne femme".
Pommes persillées
Choux-fleurs Polonaise
Bavarois panaché, fraises, chocolat
Petits fours

Suggestion No 2

Canapés assortis de saumon
Caviar, fromage à la crème, thon
Crème d'épinards
Terrine de homard Walewka
Tranches de saumon grillé, sauce Béarnaise
Pommes noisettes
Asperges fraîches, beurre battu
Fraises Melba, petits fours

Suggestion No 3

Oeufs farcis à la Russe
Crème de pois verts, en croûtons
Huîtres frites panées, sauce tartare
Mousse de haddock, sauce aux champignons
Pommes fondantes, petits pois nouveaux
Pommes aux noix — Petits fours

Suggestion No 4

Oranges en Bellevue
Crème de blé d'Inde
Croûte aux champignons
Turbot au court bouillon, sauce mousseline
Pommes, purée, gratinées
Endives braisées
Méringues glacées

Suggestion No 5

Canapés d'anchois
Crème de champignons
Salade de homard
Doré sauté "belle meunière"
Pommes de terre parisiennes
Laitue de Boston braisée
Vacherin à la crème
Petits fours

Suggestion No 6

Aspic de crevettes
Crème Parmentier
Champignons au gratin
Rissotto de homard Nantua
Pommes frites
Artichauts beurre fondu
Pêche Melba ou crêpe Huguette
Petits fours.

Recettes du lunch No 1

Oeufs mollets Florentine

Plongez six œufs dans de l'eau bouillante salée, continuez le bouillonnement pendant quatre minutes et demie; retirez-les et rafraîchissez-les immédiatement. Epluchez les coquilles avec soin pour ne pas casser les œufs.

Faites sauter des épinards dans du beurre noisette, au moment de servir, placez vos œufs sur les épinards, servez avec une petite sauce crème; décorez avec du persil haché.

Eperlans frits, sauce tartare

Nettoyez vos éperlans, lavez-les soigneusement et trempez-les dans de la farine, ainsi que dans du lait, dans lequel vous aurez battu un œuf. Panez vos éperlans dans de la chapelure et plongez-les ensuite dans la friture fumante. Quand ils sont cuits retirez-les, saupoudrez d'un peu de sel; disposez une serviette sur votre plat et rangez vos éperlans dessus.

Sauce tartare

C'est une mayonnaise additionnée d'œufs hachés, cornichons, persil et un peu d'oignons hachés fin.

Oeufs à la neige

Séparez les blancs de huit œufs, fouettez-les bien ferme, ajoutez une demi-livre de sucre fin (ou sucre à fruits) tenez sur le feu une casserole avec moitié d'eau et de lait bouillant; à l'aide d'une cuiller, façonnez vos blancs d'œufs et pochez-les dans votre lait en prenant soin de les tourner; au bout de cinq minutes retirez-les et placez-les sur une serviette pour les égoutter. Servez vos œufs à la neige dans un plat à dessert et nappez-les d'une sauce à la vanille.

Sauce à la vanille

Prenez une chopine de lait bouillant, une tasse de sucre, un peu d'essence de vanille et délayez deux cuillerées de fécule avec de l'eau, ensuite cassez deux œufs dans ce liquide auquel vous ajoutez votre essence de vanille; quand votre lait est en ébullition versez le tout dedans, et fouettez vigoureusement.

Servez dans une saucière ou nappez vos œufs à la neige avec cette sauce vanille.

Recettes du lunch No 2

Potage d'oignon, (pour six personnes)

Epluchez six beaux oignons blancs que vous émincez assez fin, mettez dans une casserole à fond épais 3 cuillerées de beurre et quand celui-ci est chaud ajoutez vos oignons, que vous faites revenir pour obtenir une nuance jaune, il faut brasser constamment; ajoutez 1 cuillerée de tomates en purée, 3 cuillerées de farine, mouillez le tout avec une pinte et demie de bouillon et laissez cuire pendant une heure; assaisonnez avec du poivre, du sel, un peu de muscade râpée.

Prenez un pain français, coupez-le en tranches minces, saupoudrez-les avec du fromage, du paprica, et faites-les griller dans le fourneau. Servez les croûtons à part.

Gnoki à la romaine

Assaisonnez une pinte de lait avec du poivre, du sel, de la muscade râpée et faites bouillir, lorsque le lait est en ébullition, versez, en brassant constamment, huit onces de Cream of Wheat (ou une tasse et demie), continuez le bouillonnement pendant quinze minutes, ajoutez deux œufs, une cuillerée de fromage râpé.

Beurrez ou huilez un plat dans lequel vous verserez votre Gnoki lorsqu'il est refroidi. Pour servir vous pouvez le découper avec un emporte pièce, faites des petits losanges que vous faites gratiner et servez en accompagnant le plat d'une sauce tomate.

Beignets soufflés

Mettez dans une casserole: une tasse de lait, une demi-tasse d'eau, une poignée de sucre, une pincée de sel, une demi-tasse de beurre; faites bouillir le tout et quand le liquide est en ébullition, ajoutez une tasse et demie de farine et brassez bien pour obtenir une pâte lisse; retirez du feu et ajoutez, l'un après l'autre, six œufs, surveillez pour que votre pâte soit toujours lisse.

Faites chauffer votre friture et quand elle est à point, prenez à l'aide d'une cuillère un peu de votre pâte que vous plongez dans la friture; il est nécessaire que la friture ne soit pas trop chaude pour permettre de faire une cuisson complète; si votre graisse est en effet trop chaude elle colore trop vite vos beignets et le milieu n'est pas cuit.

Quand vos beignets sont bien soufflés et colorés, retirez-les, roulez-les dans du sucre, auquel vous aurez ajouté un peu de canelle. Avec vos beignets servez une sauce chocolat.

La sauce chocolat se fait comme la sauce vanille, seulement vous parfumez avec du chocolat au lieu de la vanille.

Recettes du lunch No 3

Sardines frites, Orly (pour six personnes)

Ouvrez une boîte de sardines, égouttez-les sur un linge pour éponger l'huile.

Préparez dans une terrine une tasse de farine, délayée dans un peu de bière, afin d'obtenir une pâte lisse et molle; ajoutez un œuf, une pincée de poudre à pâte et mettez ensuite votre pâte au chaud pendant une demi-heure.

Roulez vos sardines, l'une après l'autre, dans cette pâte, afin de les recouvrir et ensuite trempez-les dans de la friture chaude.

Placez vos sardines Orly sur une serviette et décorez avec des quartiers de citron.

Crème aux huîtres (pour six personnes)

Pochez une douzaine de belles huîtres et gardez le bouillon.

Faites cuire dans une autre casserole quelques os de poisson, ajoutez votre bouillon d'huîtres et faites cuire le tout pendant 20 minutes, accompagné de quelques légumes. Dans une casserole à fond épais ajoutez trois cuillerées de beurre, trois cuillerées de farine et une pinte et demie de votre bouillon de poisson, laissez cuire pendant 20 minutes, ajoutez une tasse de crème et passez le liquide.

Pour servir votre crème ajoutez vos huîtres pochées que vous aurez au préalable coupées en petits morceaux. Assaisonnez avec du poivre, du sel, de la muscade râpée.

Oeufs brouillés aux pointes d'asperges (pour six personnes)

Dans un bol cassez 6 œufs que vous assaisonnez avec du poivre et du sel, ajoutez une tasse de crème et fouettez bien le tout.

Prenez une casserole que vous beurrez consciencieusement et placez-y vos œufs. Ne faites pas cuire directement sur le feu, mais dans un bain-marie, c'est-à-dire que vous placez votre casserole dans une autre un peu plus grande dans laquelle, bien entendu, vous aurez mis de l'eau.

Remuez vos œufs avec une spatule de bois et quand ils sont cuits, placez-les sur des toasts et décorez avec des pointes d'asperges chaudes.

Recettes du lunch No 4

Potage Bretonne

Prenez des flageolets secs que vous faites tremper comme les pois jaunes, faites-les cuire de la même manière; une fois cuits, passez-les et ajoutez une julienne de légumes.

Beurre d'Anchois

Passez 6 anchois au tamis et mélangez-les avec 4 cuillerées de beurre bien mousseux.

Gâteau au fromage ou Ramequin (pour huit personnes)

Foncez avec de la pâte brisée votre plat à tarte et couvrez le fond avec du fromage râpé. Dans un bol, préparez deux tasses de lait avec trois œufs bien battus, une pincée de sel, une pincée de muscade râpée, versez le tout dans votre tarte et faites cuire au four chaud.

Quand la tarte est cuite, partagez-la en huit morceaux et *servez bien chaud.* La tarte au fromage froide est très indigeste.

Recettes du dîner No 1

Nouilles Napolitaine (pour six personnes)

Faites cuire dans de l'eau bouillante, pendant 20 minutes, un paquet de nouilles aux œufs *Catelli*, après cuisson rafraîchissez-les.

Dans une casserole mettez deux cuillerées de beurre avec un peu d'oignon blanc, et une demi-boîte de champignons frais, faites revenir le tout dans votre beurre, ajoutez une boîte de tomates pelées nature, une pincée de sucre, du sel, du poivre et faites cuire pendant vingt minutes pour obtenir une sauce épaisse.

Faites sauter vos nouilles dans le beurre et servez-les en les accompagnant de votre sauce, laquelle est placée dans une saucière.

Filets de sole "bonne femme" (pour six personnes)

Achetez six beaux filets de sole (la Maison Gatehouse est recommandée).

Beurrez un plat et disposez sur la longueur

vos filets de sole avec un jus de citron et un peu de sel.

Quand vous achetez vos filets de sole, n'oubiez pas de réclamer les arêtes qui sont indispensables pour préparer la sauce, pour cela faites bouillir vos arêtes avec quelques légumes pendant une vingtaine de minutes, il convient de mouiller seulement avec une demi-pinte d'eau; après la cuisson, passez le liquide à travers une mousseline.

Dans une casserole, mettez 2 cuillerées de beurre, 2 cuillerées de farine, et faites un roux sur lequel vous versez le bouillon de poisson en ayant soin de conserver la quantité d'une demi-tasse qui vous servira à mouiller vos filets. Faites cuire pendant 20 minutes en évitant que la sauce soit trop épaisse, ajoutez une tasse de crème, un verre de vin blanc, assaisonnez avec du poivre blanc, du sel, un jus de citron, passez ensuite votre sauce à l'étamine.

Dans une casserole, coupez en tranches fines une dizaine de beaux champignons blancs, faites-les teinter au beurre, avec un jus de citron, une fois cuits, versez vos champignons dans la sauce ainsi qu'une pincée de persil haché.

Faites pocher vos filets au four pendant 15 minutes, en vous servant de la tasse de bouillon de poisson en réserve; une fois cuits, enlevez le bouillon et versez sur vos filets la sauce que vous avez confectionnée.

Recette du dîner No 2

Homard Walewka (pour six personnes)

Achetez 4 homards de deux livres chacun, mettez-les dans l'eau bouillante pendant 20 minutes, rafraîchissez-les, enlevez la viande que vous coupez en petits morceaux avec autant de champignons, faites sauter le tout dans du beurre clarifié, faites brunir un peu, ensuite versez un petit verre de Sherry sur l'appareil, vous mouillez ensuite avec de la crème double et laissez bouillir pour que le tout devienne épais. Assaisonnez avec du poivre, du sel, une pointe de cayenne, un jus de citron, versez ensuite l'appareil dans des petites terrines que vous faites gratiner.

Recettes du dîner No 3

Oeufs farcis à la Russe (pour six personnes)

Mettez pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante 6 œufs bien frais, ensuite rafraîchissez-les, épluchez-les, et coupez-les en deux, dans le sens de la longueur, faites l'opération sans les casser, ensuite enlevez délicatement les jaunes et coupez un peu le blanc sur la rondeur pour permettre que chaque moitié d'œuf se tienne en place.

Préparez une petite salade de légumes, bien fine, comprenant: carottes, celeris, petits pois, arrangez-vous pour que vos carottes et vos céleris soient coupés à la dimension des pois; faites bouillir vos légumes, rafraîchissez-les, égouttez-les bien; assaisonnez avec du sel, du poivre, liez votre salade de légumes à la mayonnaise bien dure et servez-vous de cet appareil pour remplir le milieu de vos œufs.

Passez au tamis vos jaunes d'œufs en les mélangeant avec une cuillerée de beurre battu, assaisonnez-les et mettez cette espèce de farce dans une poche à dresser, munie d'une douille cannelée, c'est avec cette poche que vous pourrez décorer le tour de la salade. Pour compléter la décoration, placez un filet d'anchois en croix, avec du piment rouge.

Au moment de servir dressez vos œufs sur des feuilles de laitue avec du persil en branches autour.

Mousse de haddock, sauce champignons (pour huit personnes)

Achetez 2 livres de filets de haddock (chez Gatehouse il est bien frais), parez-les et avec les déchets faites un petit bouillon de poisson qui vous servira à confectionner la sauce aux champignons.

Passez vos filets de haddock dans la machine à viande (deux fois si vos couteaux sont bien fins—trois fois si les trous sont un peu trop gros) avant de passer à la machine il convient d'assaisonner vos morceaux de poisson avec du sel, poivre, muscade râpée et un peu de paprica.

Quand votre viande a été passée convenablement à la machine, placez-la dans une terrine ronde et au moyen d'une spatule de bois travaillez-la avec de la crème, mélangez bien afin que la viande de poisson soit légère, mettez votre crème petit à petit, cela prend une chopine.

Beurrez vos moules à pouding et placez-y votre mousse, mettez vos moules à poudings dans une plaque entourée d'eau (bain-marie) et mettez un papier beurré dessus, mettez au four chaud pendant une demi-heure.

Avec votre bouillon de poisson faites la sauce, elle comprend 2 cuillerées de beurre, 2 cuillerées de farine, ce qui vous permet de faire un roux, sur lequel vous versez une chopine de bouillon de poisson bouillant; faites une sauce légère, ajoutez une tasse de crème, une dizaine de champignons émincés, ceux-ci ayant été saucés au beurre, complétez avec un jus de citron.

Quand votre sauce est prête, démoulez votre mousse de haddock, placez sur un plat et nappez, au moment de servir avec votre sauce.

Décorez avec un peu de persil haché.

Recettes du dîner No 4

Oranges en Bellevue (pour six personnes)

Prenez trois belles oranges Sunkist, coupez-les en deux morceaux, enlevez immédiatement les chairs que vous coupez en petits dés; ajoutez d'autres fruits, coupés également; ananas, poires, pêches, fraises, en somme une salade de fruits que vous faites mariner dans un peu de liqueur Cointreau.

Remplissez vos demi-oranges avec votre salade de fruits et décorez chacune avec une cerise au milieu.

Servez sur des petites assiettes.

Croûte au champignons (pour six personnes)

Faites 6 beaux toasts bien dorés.

Prenez une petite boîte de champignons, émincez-les, faites-les sauter au beurre, assaisonnez et mouillez ensuite avec une tasse de crème; faites bouillir un peu et liez le tout avec deux jaunes d'œufs.

Placez votre appareil sur vos toasts, faites gratiner sous le gaz et servez sur serviettes en décorant chaque toast d'une tranche de citron.

Turbot au court bouillon, sauce mousseline

Coupez votre turbot en tronçons que vous pochez dans du lait ou du court-bouillon pendant 15 minutes; retirez ensuite et placez votre turbot sur un plat avec serviette.

Servez une sauce mousseline à part, la recette de cette sauce est la même que la sauce hollandaise, elle est cependant additionnée d'un peu de crème fouettée.

Recette du dîner No 6

Rissotto de homard à la Nantua

Préparez votre homard comme pour Walewka, servez votre riz à part.

Vous pouvez faire un riz créole, c'est-à-dire bouilli à l'eau et séché ensuite au four.

Servez votre riz à côté du homard.

la bienséance à table *(voir page 12)*

Certaines personnes habituées à l'idée que le consommé se boit avec une cuillère cherchent péniblement à introduire une cuillère dans leur tasse, elles éprouvent beaucoup de difficultés à obtenir ainsi un peu de liquide en essayant vainement de la sortir horizontalement après l'avoir introduite verticalement...... ce qui prouve que c'est d'être dans l'erreur que d'agir ainsi.

Une tasse n'est pas faite pour que l'on se serve d'une cuillère, il est aussi ridicule de boire du bouillon "entassé" avec une cuillère, que de boire du café quand il est trop chaud, à l'aide d'une cuillère, (ou dans la soucoupe) en aspirant chaque cuillerée, ou gorgée, avec bruit.

On peut toujours en ce cas, du moins, avoir recours au bon sens comme circonstance atténuante....

On est toujours en droit d'essayer de ne pas se brûler...

Peut-on éponger la sauce avec son pain? Mais oui. Faire à ce sujet une défense formelle n'a de raison d'être que si l'on s'adresse à des rustauds. Il est inutile de piquer avec afféterie un morceau de pain avec sa fourchette—au risque de l'envoyer sur la nappe... On peut prendre un morceau de pain, s'en servir pour éponger une bonne sauce qu'il serait criminel de laisser perdre. Cela doit être fait délicatement afin que la moindre parcelle de sauce ne vienne pas en contact avec les doigts.

Est-il permis de mettre les coudes sur la table? Cette pratique considérée comme un signe de grossièreté est aujourd'hui tolérable. Mais à la condition que ce soit dans l'intimité, et que cette attitude de détente ne soit prise qu'à la fin du repas, au moment du café, et des cigarettes.

Peut-on malgré les traités de bonne éducation, couper sa salade?

Certainement. Mieux vaut cent fois diviser les feuilles dans l'assiette, que d'ouvrir la bouche comme une porte cochère, et risquer de s'enduire d'huile le menton.

Encore une vieille règle à déformer: peut-on se protéger par une serviette? *(suite page 24)*



LA QUENELLE LYONNAISE

Grâce à l'obligeance de M. Marius Gaillard, *propriétaire du réputé* Restaurant Rivier, *Place des Terreaux, à* Lyon *(France), nous avons le plaisir de faire connaître à nos lecteurs la* véritable manière *de préparer* la Quenelle Lyonnaise, *avec ses divers accommodements.*

Et voici, de même, quelques strophes rimées en l'honneur de ce mets délicieux par M. Pays, *notre aimable collaborateur Lyonnais.*

N. de la R.

Recettes de farce à quenelle de brochet

Un demiard de lait, 3 onces et demi de beurre, 7 onces de farine, six œufs.

Préparez une *crème pâtissière*, c'est-à-dire mettez dans un sautoir le lait, le beurre, le sel et faites chauffer jusqu'à ébullition. Incorporez un peu de farine et travaillez ce mélange sur le feu, en y ajoutant des œufs.

Desséchez cette pâte et travaillez-la jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.

• • •

Prenez un brochet *vivant*, tuez-le, retirez la chair que vous placez dans un mortier.

Voici le mélange à faire dans le mortier: une demi-livre de chair de brochet, une livre de crème-pâtissière, six onces et demi de beurre, six œufs, du sel, du poivre. Pilez la chair du poisson jusqu'à ce qu'elle devienne très fine et incorporez par intervalle la crème-pâtissière. Pilez de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit consistante. Ajoutez du beurre *bien frais* en continuant à piler et travaillez avec les œufs et l'assaisonnement.

Saupoudrez de farine une table de marbre et roulez votre farce en quenelle de la dimension d'environ deux pouces de longueur et d'une grosseur d'un demi-pouce de diamètre.

Faites pocher ces quenelles dans de l'eau bouillante, légèrement salée et laissez-les mijoter pendant dix minutes sans les laisser bouillir. Retirez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide.

Point de festin, sans que normal,
Le Menu, riche en sa genèse,
N'offre aux convives le régal
D'une Quenelle Lyonnaise.

Point de repas dominical
Entre soi, sans qu'à Dieu ne plaise,
Vienne ce plat familial
Qu'est la Quenelle Lyonnaise.

L'estomac qui digère mal
Sauces, condiments, mayonnaise,
Trouve son régime idéal
Dans la Quenelle Lyonnaise.

Aussi bien, le gourmet total,
Avide et béat sur sa chaise,
S'épanouit-il au signal
De la Quenelle Lyonnaise.

Le timoré devient jovial,
Même à table, quand on est treize,
S'il se repait, l'original,
D'une Quenelle Lyonnaise.

Et pour finir, tout Cardinal
Devrait prôner en son diocèse,
Aux jours maigres, le mets légal
Qu'est la Quenelle Lyonnaise.

Envoi:

Prince qui juge sans égal
L'art de manger à la française,
Je sais bien que mon madrigal
Te semble mieux qu'une fadaise;
Surtout quand, docte et magistral,
Le maitre-d'hôtel est tout aise
D'offrir à ton palais royal
Une QUENELLE LYONNAISE.

F. Pays
(du Salon des Poètes de Lyon)

Pour les servir

Faites-les gonfler à nouveau dans de l'eau salée, en un récipient hermétiquement fermé; enlevez-les de ce récipient à l'aide d'une cuillère-passoire, placez dans l'assiette et servez en même temps *une sauce*, soit aux queues d'écrevisses ou sauce crème ou sauce financière.

Sauce queues d'écrevisse

Prenez des écrevisses vivantes, broyez-les au mortier et faites-les revenir sur le feu dans un sautoir, au beurre bien chaud, accompagné de carottes, oignons, gousses d'ail, thym, laurier, sel, poivre et une pinte de poivre de Cayenne.

Mouillez avec du cognac et de la crême double.

Laissez bouillir cinq minutes et passez le tout à la serviette étamine. Finissez l'assaisonnement, incorporez un morceau de beurre frais et voyez si le tout est convenablement salé. On aura soin de conserver quelques queues d'écrevisses décarapacées que l'on jetera dans cette sauce quelminutes avant de servir.

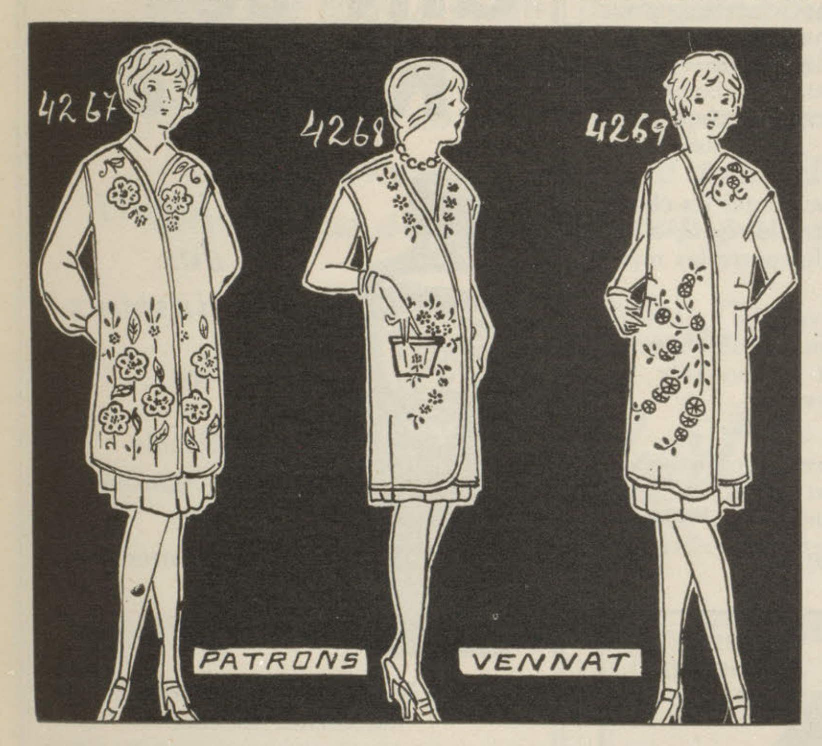
Sauce financière

Faites une réduction de Madère avec un peu de glace de viande et garnissez avec des olives, champignons, crêtes, rognons, foie de volailles. Assaisonnez avec du thym, du laurier, du sel, du poivre.

Sauce crème

Réduction de crème double, champignons, Porto et assaisonnement.

La broderie à la main



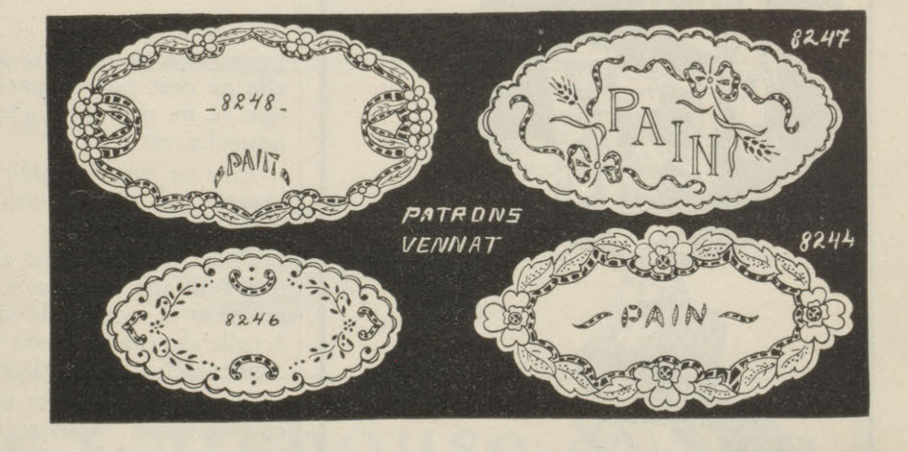
LA BRODERIE EST UN AGREABLE PASSE-TEMPS FEMININ; MIEUX ENCORE! C'EST UN ART QUI DEVELOPPE LE GOUT, DISTRAIT EN MEME TEMPS QU'IL DEMONTRE L'HABILITE A CREER DE JOLIES CHOSES.

Groupe de charmants couvre-tout pour fillettes de 10 à 12 ans.



Groupe de fonds de corbeilles à pain très pratique.

Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la Broderie Vennat, 3770 rue Saint-Denis, Montréal, qui, sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire à des prix très modérés.



La bienséance à table (*suite de la page 21*)

Les traités de bienséance disent qu'il n'est pas convenable de nouer une serviette autour de son cou . . . mais il n'est pas convenable non plus d'avoir sur son devant de chemise, ou de sa robe, une de ces belles taches faites comme un point d'exclamation à l'envers, qui prolongent pour les yeux le souvenir d'une soupe, ou d'une sauce.

En cela comme en presque toutes les choses de la vie, il faut choisir entre le risque d'une tache, et d'une faute vénielle contre les règles de la politesse.

J'inclinerai pour la faute vénielle. . . On n'a pas le droit de regarder d'un œil désobligeant une personne prudente et raisonnable qui prend des mesures de préservation.

Peut-on parler des plats?. . .

Il n'est pas déplacé de faire compliment à la maîtresse de maison du plat qui a été servi. Cette règle est nouvelle. Songez que l'hôtesse, si elle sait recevoir, a longuement médité l'ordonnance du menu, et ne pas la payer de sa peine, cela touche à la grossièreté. Par contre, elle ne doit pas en parler elle-même, à moins que ce ne soit pour s'excuser si la recette est nouvelle, etc.

Peut-on fumer à table? En aucune circonstance, c'est d'une insolence suprême. . . (c'est Reboux qui parle).

Pour fumer, il faut avoir quitté la table et s'en être allé au fumoir. Vous dressez l'oreille en lisant ce mot là? L'odeur du tabac se mêlant à celle des mets servis peut dégoûter les personnes délicates et gâter un bon repas.

Les salles à manger ne sont pas des fumoirs et vice versa. Nous ne nous étendrons pas sur la provenance de cette mauvaise habitude que nous voudrions voir disparaître *chez les nôtres.*

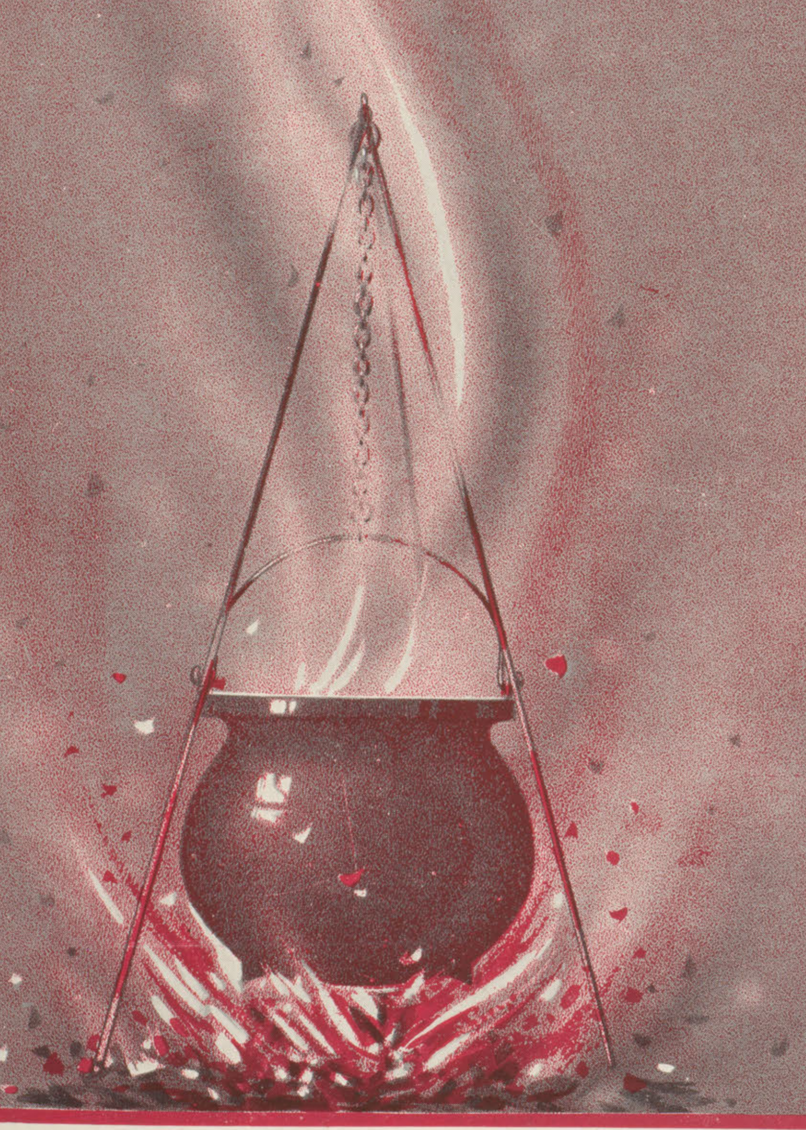
L'application de ces lois—d'ailleurs peu importantes—donnera aux convives l'impression de l'aisance, du bien-être et de la liberté. La maîtresse de maison se fera une renommée d'opportunisme, de clairvoyance, de vivacité d'esprit. . .

Ce n'est pas en usant des vieilles méthodes et règles que l'on fait valoir les qualités de son intelligence. . . . c'est au contraire en pratiquant les modes nouveaux, en le faisant sans dogmatisme, mais bien pour être certain d'assurer le plaisir des convives.

Madame Beaucaire.

5 avril 1933 Vol. 3 - No 6

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

"Le Gin que vous redemanderez!"

HILLS and UNDERWOOD

London Dry Gin

Pour avoir un
Cocktail Parfait



Un nom fameux ! !

parmi les excellentes marques
de

Consolidated Distilleries Ltd.
Canada
Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

"L'HEUREUX" COCKTAIL

—

Dans un shaker avec de la glace pilée.

2 traits d'Angustura

1 cuillerée d'Anisette

1 verre de **DRY GIN HILLS & UNDERWOOD.**

Agiter, passer dans un verre à cocktail, garnir d'un zeste de citron.


MOLSONS
JOHN H.R. MOLSON & BROS
MOLSON'S BREWERY LIMITED SUCCESSORS
TRADE MARK
INDIA PALE ALE
MONTREAL
JOHN H.R. MOLSON & BROS
MOLSON'S BREWERY LIMITED SUCCESSORS
TRADE MARK
EXPORT ALE
MONTREAL

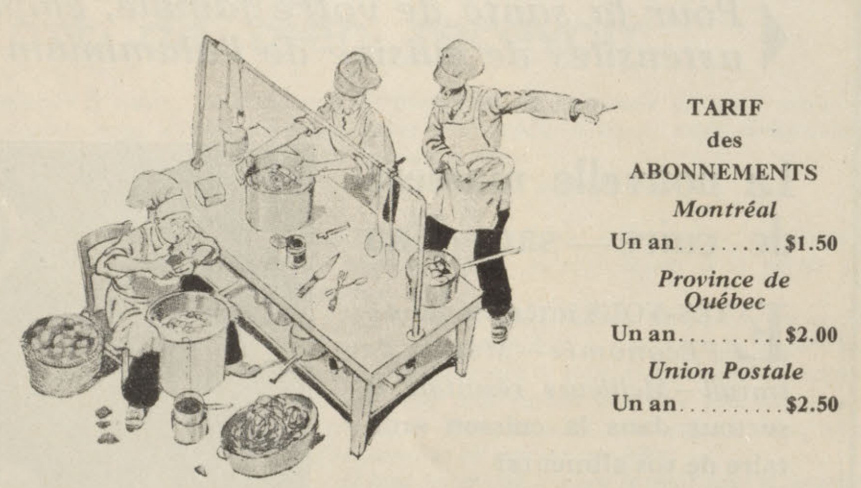
la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 6. 15 AVRIL 1933

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS
Montréal
Un an.........$1.50
Province de Québec
Un an.........$2.00
Union Postale
Un an.........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



L'art de bien recevoir

L'article sur La bienséance à table, *paru le mois dernier, sous la signature de notre aimable collaboratrice, Mme Beaucaire, nous a valu quelques lettres d'aimables lectrices nous demandant d'autres renseignements sur la manière de recevoir les invités, à table.*

Nous nous faisons un plaisir de répondre à ces demandes par le présent éditorial.

Quand on invite quelques amis, à table, on doit se rappeler qu'il ne suffit pas de leur offrir un bon repas, il faut aussi veiller à leur confort.

Ils ont beau dire:

—Oh! vous savez, j'accepte votre invitation, mais à la condition d'être reçu sans façon... à la bonne franquette...!

Ils ne s'empêcheront pas de critiquer l'aimable amphitryon qui aura pris trop à la lettre leurs paroles... l'homme est ainsi fait!

Celui qui se contente, chez lui, d'un simple rogaton, trouvera mauvais d'être reçu trop à la diable; *il vaut mieux, lorsque l'on invite* sans façon, *s'efforcer tout de même de faire les choses convenablement, afin que les invités fassent plutôt le reproche d'avoir été trop bien reçus et conservent un bon souvenir de cette hospitalité.*

Si nous aimons nos amis, si nous tenons à eux, prenons soin de leurs goûts et traitons-les particulièrement bien, ceux qui prétendent se contenter de n'importe quoi... croyez-moi... ce sont souvent les plus difficiles à satisfaire.

● ● ●

A toute personne soucieuse de bien recevoir ses invités, voici quelques remarques utiles à se rappeler:

Evitez que la salle à manger soit froide ou surchauffée, veillez aussi à obtenir un éclairage convenable.

Vérifiez la capacité de votre table, afin que vous ne placiez pas dix convives où il n'y a place que pour six ou huit personnes; rien n'est plus désagréable que de toucher les coudes des voisins.

Veillez à ce que les sièges soient en bon ordre, confortables, ni trop hauts, ni trop bas, évitez les clous qui dépassent, le bois raboteux qui risquent de déchirer les vêtements... cela arrive.

Veillez à ce que les pieds de la table ne viennent pas en conflit avec ceux des convives, il vaut mieux perdre de l'espace pour mettre les gens bien à l'aise.

C'est à la maîtresse de maison qu'appartient le soin de surveiller le service, de voir à ce que chaque convive ne manque de rien; il faut placer sur la table des poivrières et des salières en quantité suffisante pour qu'elles soient à la portée de chaque convive.

Il est parfaitement admis de placer un verre d'eau à côté des verres à vin; c'est au maître de maison qu'incombe le soin de surveiller les verres vides; pour cette raison il est de bon ton, pour l'invité, de boire les vins sans trop de hâte, afin d'économiser la cave de son hôte.

Il faut éviter que le pain fasse défaut et lorsque l'on sert un plat qui doit se manger chaud, la maîtresse de maison peut aimablement, au titre de la gastronomie, *autoriser les premiers servis à commencer à manger, sans attendre que tout le monde soit servi.*

Les fléaux de la table

Austin de Croze *Directeur de l'*Office français de la gastronomie, *signale les agaçantes petites tortures que voici:*

Serviette trop glacée, qui glisse et quitte à chaque instant vos genoux—nappe trop somptueuse dont les broderies accrochent fourchettes et couteaux et donnent aux verres un équilibre instable—linge par trop coloré qui détruit l'harmonie de la lumière et donne aux vins des reflets désastreux.

Evitons les vaisselles baroques, aux reliefs trop prononcés, aux coloris outranciers.

Tortures plus graves:

Un menu mal balancé—des vins mal choisis, ne s'adaptant pas aux mets—vins rouges glacés ou pas assez chambrés—vins blancs trop peu rafraîchis ou glacés à en être cassés.

Assiettes froides pour les plats chauds—service trop lent ou trop accéléré.

Quant aux convives ! ! !

Ceux qui arrivent en retard et trouvent cela très chic *alors que c'est une parfaite incorrection —l'invité qui s'amène avec une autre personne que l'on n'attendait pas. Ceux qui ne prisent pas le fromage et font des mines dégoûtées lorsque l'on passe cette admirable péroraison d'un repas bien ordonné. Servi au bon moment, avec du vin qui lui convient, un bon fromage sait être discret. Que dire des parfums lourds, que certaines femmes*

nous apportent à table, hélas! et qui enlèvent toute saveur aux mets et aux vins, pour nous laisser que de détestables migraines.

Fléau de la table les interminables récits du brillant causeur.

Fléau de la table cette stupide cigarette que l'on se permet de fumer entre les services et qui ne permet plus de savourer un mets, d'apprécier un bon vin.

• • •

Il existe donc tout un art pour bien recevoir nos amis et nous osons croire que ces quelques lignes auront su retenir votre aimable attention.

LA REDACTION.

Chronique dentaire mensuelle

Il y a 25,000 ans.

En Europe des savants ont découvert les restes d'un homme préhistorique qui a vécu il y a environ 25,000 ans.

En examinant la dentition de cet antédiluvien ils remarquèrent, non sans surprise, que sa dentition avait été parfaitement saine et qu'il n'avait, sans doute, pas eu à souffrir des dents.

Depuis cette époque lointaine, en passant à travers les siècles, on constate maintes fois que l'ossature de nos ancêtres était plus robuste que la nôtre; notre dentition arrive graduellement à un état de plus en plus défectueux; ce qui nous amène à cette conclusion que la nourriture, modifiée sans cesse, le défaut de mastication, sont les principales raisons du mauvais état dentaire de l'homme moderne.

La cuisson des aliments remonte à des milliers d'années, avant cette époque le genre humain se nourrissait uniquement d'aliments crus, ce qui l'obligeait à posséder une dentition particulièrement puissante et saine. Quand la manière de faire du feu fut découverte, l'art de cuire les aliments amena un changement du régime alimentaire, il s'en suivit une dentition plus faible, puisque le travail d'ingestion était facilité par la cuisson des aliments.

De toutes ces informations on pourrait conclure que nous devrions, pour avoir de belles dents, saines et fortes, revenir à la consommation d'aliments crus, nous le pouvons partiellement, en mangeant des fruits crus, des légumes frais, des céréales, etc...

Les aliments ainsi ingérés sont assimilés plus parfaitement et c'est précisément cette assimilation qui joue un des rôles les plus importants dans la préservation des dents. La mastication appropriée donne aussi une activité salutaire à la dentition, elle fortifie les dents et les gencives sans compter le nettoyage mécanique qui s'opère.

L'homme moderne, *bien informé*, devrait, avec l'aide éclairée de son dentiste, revenir à l'ancienne pratique de nos ancêtres, c'est-à-dire manger plus de crudités. Inutile de dire que pour cela la dentition doit être restorée parfaitement; les dents manquantes, remplacées, les cavités remplies enfin un traitement des gencives malades est nécessaire.

Dr Noel Décarie

(*A suivre au prochain numéro*)

Les nouveaux produits laitiers

Conférence donnée le 4 avril par M. Robert Raynauld, M.S.A., directeur-général de la Société d'Expertise Agricole, au cours de physiologie alimentaire, à l'Ecole Ménagère Provinciale.

BIOGRAPHIE DU CONFERENCIER.—*M Robert Raynauld, M.S.A., directeur-général des produits "Yoghourts-Orbis" si conseillés par les médecins pour guérir les troubles digestifs, a obtenu ses titres universitaires aux universités de Laval-Montréal et McGill. Diplômé de l'Université de Montréal (section du journalisme, 1930) il a consacré la période de 1922 à 1927 au travail expérimental. C'est un spécialiste en agronomie et en chimie des Sols et Fertilisants, il est gradué de l Institut Agricole d Oka et du Collège Macdonald.*

M. Robert Raynauld a organisé dès le début le journal "La Terre de Chez Nous" édité par l'Union Catholique des Cultivateurs, journal agricole qui atteignait, dès la première année, une circulation de 19,221 copies (rapport de l'A.B.C.).

Il a organisé une expérience sur la culture du tabac en 1930, il a traduit et adapté, pour la province de Québec, un ouvrage de 300 pages intitulé "Les Champs et la Ferme" pour le compte de l'Imperial Oil, enfin il collabore à de nombreuses revues scientifiques, journaux, etc.

En décembre 1930 les directeurs de la Losa Company of Canada demandaient à M. Robert Raynauld d'accepter le poste d'aviseur technique de leur ferme au Canada. Il vient de compléter pour la Canadian Industries Ltd., la traduction française de "The C.I.L. Fertilizers News" édition du printemps qui sera publiée à 50,000 copies.

Nous croyons sincèrement que la présente conférence que nous publierons dans plusieurs numéros de la Revue Culinaire, ne manquera pas d'intéresser nos aimables lecteurs.

On m'a demandé de vous parler des nouveaux produits laitiers. Vous avez tous compris déjà qu'il s'agissait de quelques produits inconnus ou presque chez nous, dans notre pays, dans notre province ou même seulement dans notre ville. Je ne prétends pas traîter à fond cette question; il me faudrait plus de temps que je n'en ai à ma disposition et je ne voudrais pas d'ailleurs mettre votre patience à une si rude épreuve. Je me contenterai plutôt de vous fournir quelques informations, oh! très élémentaires, sur les fromages canadiens et importés, sur les Yoghourts et sur les liqueurs à base de lait.

Qu'on veuille bien me permettre tout d'abord quelques considérations d'ordre général qui vous feront réaliser toute l'importance du régime lacté pour le bon fonctionnement de l'organisme humain.

La vie sous son aspect matériel consiste en une réaction chimique continue, de nature catalytique, transformant des éléments empruntés au milieu extérieur, façonnant ceux-ci selon une organisation définie, rejetant incessamment les produits ultimes de la transformation; l'individu vivant est un centre de transformation dans un milieu donné, en solidarité étroite avec celui-ci. Si le milieu fournit de mauvais éléments, la vie sera précaire ou s'éteindra. Pour l'être vivant, les matériaux dont il dépend sont avant tout les aliments et l'atmosphère. Nous laissons de côté ce dernier de même que certaines conditions d'ordre impondérable comme la lumière, la chaleur, l'hygiène respiratoire, etc.

Nous savons aujourd'hui que les maladies sont toutes des manifestations dépendant du terrain morbide. Les fautes d'hygiène troublent les échanges; la nutrition est viciée et ceci seulement rend possible la pullulation des microbes dans l'organisme. Le bacille tuberculeux existe à peu près chez tous les individus; il ne provoque

des lésions que lorsque l'organisme se trouve *déminéralisé*. Il en est vraisemblablement de même pour toutes les maladies. Quoi qu'il en soit, le microbe n'est pas, à notre point de vue, la cause de la maladie; celle-ci doit être cherchée dans la nutrition, la diathèse, le tempérament qui a permis au microbe de s'installer et toute la médecine doit viser à modifier le terrain dans un sens favorable. L'alimentation constitue, à ce point de vue, un moyen de premier ordre.

Dans la médecine alimentaire, on peut distinguer une action prophylactique, consistant à éliminer les éléments nocifs dans un cas donné et une action proprement thérapeutique, consistant à introduire méthodiquement dans le régime des aliments utiles.

C'est en vue de poursuivre cette dernière politique, je le sais, que votre Directrice si distinguée a eu l'amabilité de m'inviter à vous rendre visite ce soir.

Vous me pardonnerez peut-être une digression encore, je la crois nécessaire pour corriger une impression qui existe peut-être encore dans certains esprits.

Que faut-il penser du régime carné? La viande doit-elle entrer dans la composition ordinaire de nos menus comme c'est la coutume générale de nos jours? Voici l'opinion de quelques grands savants à ce sujet:

La viande produit des substances de déchet extrêmement toxiques; en outre, elle se décompose facilement et devient une source de putréfaction et d'infection intestinale d'où sclérose (Metchnikoff), appendicite (Lucas-Championnière), constipation, entérite, etc. La viande solidifie et déminéralise l'organisme et facilite par ce moyen le développement de la tuberculose (Carton). Si la vie humaine est très abrégée et surtout si la vieillesse est frappée de tant de maladies, la cause doit en être cherchée dans les fautes diététiques et tout particulièrement dans les abus alimentaires (alcoolisme et régime carné). Les statistiques de mortalité par professions montrent que sur 10,000 individus, il meurt, entre 45 et 54 ans, 150 agriculteurs pour 511 bouchers; entre 55 et 64 ans, 296 agriculteurs et 860 bou-

chers. Ceci est une forte présomption en ce qui concerne les abus de viande.

On a cru et on croit encore que la viande apporte des forces pour le travail très dur qu'il faut parfois accomplir. L'expérience montre que les races les plus vigoureuses sont en général celles qui consomment le moins de viande, comme Hébert le remarque pour les nègres, comme L. Lefèvre le signale pour les 500,000,000 d'hommes qui vivent sans viande: paysans russes, mineurs chiliens, ouvriers mexicains, brésiliens, chinois, égyptiens, grecs, soldats turcs, agriculteurs suédois, suisses, italiens, bavarois, etc. Le Dr Carton rappelle fort à propos le cas des sportsmen végétariens et des athlètes notoires qui s'abstiennent de viande.

Mais, me direz-vous, si le régime carné ne convient guère à la santé que conseiller comme mode de subsistance? Vivra-t-on avec des fruits, des légumes, des œufs, du lait, des céréales seulement? Et pourquoi pas? Vous connaissez sans nul doute nombre de personnes dans votre entourage auxquelles leur médecin ne recommande pas autre chose et c'est même pour ces personnes la condition sine qua non du maintien de leur vie pourrait-on dire. On ajoutera peut-être alors que ce régime finira par dégoûter, par amener une perte d'appétit résultant des troubles physiologiques sérieux et graves. Je ne le crois pas surtout si nous considérons les formes multiples sous lesquelles ces classes d'aliments se présentent aujourd'hui au public. Pour ne parler que du lait, disons qu'il peut être pris comme breuvage sous sa forme ordinaire, comme aliment sous la forme de beurre ou de fromage, comme aliment et médicament sous forme de "yoghourt", de "kéfir", de "lait acidophilé", etc., comme rafraîchissement enfin sous forme de liqueurs à base de lait et de yoghourt encore. Et que de nouvelles applications possibles dans ce domaine! Donc, l'objection n'est pas valable.

En voilà assez, je pense, pour ces considérations d'ordre général; je les ai crues nécessaires pour vous convaincre toutes de l'importance extrême d'inclure dans votre diète quotidienne le lait sous toutes ses formes. Ceci dit, je passe à l'étude des fromages lesquels, comme vous le savez, tiennent un rôle de premier plan dans l'alimentation de certains peuples européens, les Français, les Suisses et les Italiens en particulier, et devraient chez nous, il me semble, être en plus grand honneur.

FROMAGES

Donnons tout d'abord une définition aussi brève et aussi concise que possible de cette classe de produits laitiers.

Les fromages sont des produits, fermentés ou non, qui ont pour base le caillé. Ce caillé doit être produit rapidement sous l'influence d'une substance coagulante qui est en général la présure, extraite de la partie de l'estomac, dite caillette, des jeunes ruminants, le veau en général. Si on abandonne simplement le lait à lui-même, il se coagule au bout d'un temps variable et cette coagulation spontanée est due à l'action des microbes qui agissent sur la lactose et produisent de l'acide lactique, substance coagulante. Mais le caillé ainsi produit n'est pas homogène, puisqu'avant sa production une partie de la crème s'était déjà rassemblée à la surface du lait. Il est de plus désagréable au goût et pauvre en sels.

On prépare souvent dans les fermes des fromages en mettant du caillé dans des moules ou dans des linges et en le faisant égoutter.

Les fromages commerciaux, en Europe, peuvent se classer de la façon suivante:

Fromage frais.

Fromages fermentés à pâte molle.

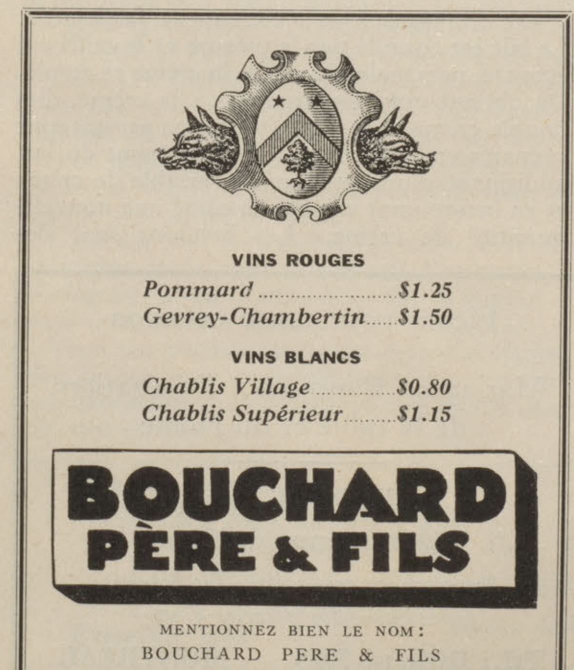
Fromages fermentés à pâte résistante.

Fromages persillés (Roquefort et analogues).

Nous vous donnons immédiatement quelques particularités de chacune de ces classes.

Les fromages frais s'obtiennent facilement. Le lait est coagulé par la présure et le caillé est égoutté, puis malaxé avec de la crème et moulé. On obtient ainsi les fromages à la crème, dits double-crème. Les petits-suisses ou gervais sont préparés en faisant coaguler lentement du lait additionné d'une proportion variable de crème et en incorporant ensuite au caillé une nouvelle quantité de crème. Les bondons sont des





fromages du même genre moulés et comprimés. Dans les demi-sels la crème est additionnée de 1 à 2 pour cent de sel qui permet une conservation plus prolongée.

Ces fromages contiennent 50 pour cent d'eau environ; la proportion des matières grasses y est très élevée par rapport aux matières azotées.

	Eau	Matières azotées	Matières grasses	Matières extractives	Cendres
Coulommiers..	50.40	17.41	20.45	4.80	6.94
Gervais.......	49.	7.20	40.47	3.08	0.25
Bondon........	54.80	14.43	20.59	5.98	4.20
Demi-sel.....	52.10	13.49	25.20	8.28	0.93

Les fromages fermentés à pâte molle se présentent soit avec des moisissures à la surface (Brie, Camembert) soit avec une croûte lavée (Livarot, Pont-l'Evêque).

Le camembert a été préparé pour la première fois à Camembert, dans l'Orre, et il a acquis une réputation mondiale. Permettez-moi de vous rappeler, ici, la légende qui entoure ce fromage fameux. Un jour, il arriva que Napoléon s'arrête dans une hôtellerie d'un bourg de France et le propriétaire, voulant bien recevoir un visiteur si remarquable, lui servit un fromage mou absolument délicieux. Apprenant que c'était là un produit bien humble, sans nom, de la localité, le grand général insista pour qu'on l'appela le Camembert, du nom même de la petite ville française où il avait originé; vous savez toutes, Mesdames, que le nom lui resta, rendant ainsi fameuse, par tout l'univers, une bourgade par ailleurs tout à fait ignorée. Il y a quelques années à peine on apposait dans ce petit village normand une plaque commémorative qui rappellera au passant le nom de Mme Marie Harel, l'habile petite paysanne qui inventa ce fromage délicieux et remarquable.

Un bon Camembert, et un tel fromage est rare et difficile à trouver, est certainement le meilleur des fromages. Pour le fabriquer, on prend du lait légèrement écrémé (1-10 environ) qu'on chauffe dans des bacs à 30 degrés et qu'on additionne ensuite d'une quantité déterminée de présure pour obtenir la coagulation en 2 heures environ. Le caillé est mis dans des moules où il s'égoutte, il est salé, puis transporté au séchoir ou haloir où il sèche et se couvre de moisissures. Après quinze jours de haloir, on le descend dans les caves d'affinage et au développement des moisissures succède le développement des bactéries aérobies sous l'influence desquelles la pâte se ramollit et acquiert le goût et la finesse qui le font rechercher.

La fabrication du Brie dans les fermes et les fromageries de Seine-et-Marne est à peu près semblable. Le fromage d'Olivet, le Coulommiers fermenté en sont des variétés. La réputation du Brie est comparable à celle du camembert, mais il est plus facile de trouver un bon brie qu'un camembert parfait.

(*à suivre au prochain numéro*)

La Revue Culinaire Instructive

Réponses aux questions posées par nos lectrices

par Mlle. Gerin-Lajoie
Directrice des Ecoles Ménagères provinciales de Montréal

(**Gertrude l'Econome**). *Voudriez-vous m'enseigner le meilleur moyen de conserver en bon état une bouteille d'eau chaude en caoutchouc?*

Après l'avoir égouttée la tête en bas, la gonfler d'air, la fermer hermétiquement, la couvrir et la pendre dans un endroit frais et sec. La détérioration ne se fait pas de cette façon, parce que par l'introduction de l'air, les morceaux ne peuvent venir en contact les uns avec les autres. Les bandes élastiques, pour conserver leur souplesse, doivent être gardée à l'abri de l'air, dans des boîtes fermées, loin du soleil et de la lumière. Il en est ainsi de tout ce qui est en caoutchouc.

(**Lina**). *Je voudrais connaître le meilleur moyen d'entretenir un linoléum?*

Si vous pouvez l'éviter, ne pas vous servir de savon. Balayer avec soin, puis laver avec un linge trempé à l'eau tiède et bien tordu. Puis assécher. Si le linoléum est trop sale, se servir d'un savon doux pour faire un savonnage et ajouter dans le seau d'eau 1 cuillerée à table d'huile de pétrole. Dans ce cas, ne pas oublier de rincer à l'eau claire et tiède, sinon, à la longue vous détériorerez le prélart, et il demeure tout rayé, donc, sans bons résultats.

(***Une ménagère assidue aux cours de l'Ecole***). *J'aimerais à savoir comment laver les tissus de couleur, en leur conservant leurs teintes vives?*

Mettre tremper ce linge une demi-heure dans de l'eau salée, (1 tasse par gallon d'eau). Le rincer, le laver, avec un savon reconnu doux, dans de l'eau *tiède*, pas chaude, rincer à plusieurs eaux, et dans la dernière, ajouter environ 1 cuillère à table de sel par pinte d'eau. (Ce procédé enlève aussi les taches de transpiration). Remarquer ce dernier détail: Agir promptement, et faire sécher vite et à l'*ombre*.

J'en profite pour vous mentionner encore différents usages du sel; vous constaterez comme il est bienfaisant.

Si vous avez à faire bouillir un œuf dont la coquille est fendillée, ajoutez une cuillérée de sel à l'eau pour que l'œuf ne se déverse pas.

Saupoudrer un peu de sel dans une poêle à frire empêche le poisson d'adhérer au fond.

Pour faire sortir les insectes ou vers des légumes en général, ou du chou, faire tremper dans l'eau salée, la tête en bas.

Un peu de sel ajouté au blanc d'œuf, le fait monter plus vite et plus ferme.

Le sel adoucit les fers à repasser.

Du sel sur un linge humide enlève les taches d'œufs sur les argenteries.

Du linge rincé dans de l'eau un peu salée, ne colle pas sur la corde à linge, par une journée glaciale.

L'eau salée (1 cuillerée à thé par tasse d'eau) est le plus sûr des gargarismes dans des forts maux de gorge. On s'en sert également pour désinfecter les yeux et pour appliquer sur des brûlures. Le sel ainsi rend au sang ce qu'il a perdu, et en même temps désinfecte la plaie.

Je pourrais ainsi continuer à l'infini, mais il ne faut pas abuser de votre patience. Dans l'alimentation il ne faut pas abuser de sel, en mettre juste assez pour relever le goût des mets. Un abus de sel est une fatigue pour les reins.

Consommation-record de beurre

C'est toujours l'année 1931 qui détient le record pour la consommation du beurre au Canada, avec un chiffre de 313,000,000 de livres. Les chiffres pour l'année dernière, qui viennent d'être publiés, dépassent la moyenne pour les huit premiers mois et promettaient de battre ce record, mais pendant les quatre derniers mois la moyenne est restée de 1,115,000 livres inférieures à celle des mois correspondants.

Ecoles Ménagères Provinciales--Montréal



Cette photographie représente les 7ème et 8ème étapes des Ecoles Ménagères Provinciales, 461 Sherbrooke Est, fondées en 1904 et incorporées par acte de la Législature en 1906.

Horaire des cours

LUNDI:

2 h. p.m.—Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir.—Cours de couture. Cours de cuisine.

MARDI

2 h. p.m.—Cours de démonstration culinaire.

7 h. 30 du soir.—Cours de démonstration culinaire (diète). Cours de modes (chapeaux). Cours de diète.

MERCREDI

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de cuisine pratique.

7 h. 30 du soir.—Cours de couture. Cours de cuisine pratique.

JEUDI

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de couture. Cours de fantaisies.

7 h. 30 du soir.—Cours spécial annoncé dans les journaux.

Cours de coupe. Cours de dessin des patrons.

VENDREDI

9 h. 30 du matin.—Cours de couture.

2 h. p.m.—Cours de coupe et de couture.

7 h. 30 du soir.—Cours de cuisine, 2ième année.

Cours de fantaisies: Tricot couture unie.

ANTOINETTE GERIN-LAJOIE
Directrice.

461, rue Sherbrooke Est,
HArbour 4980.

LAIT DE BEURRE

Rigoureusement parlant, le lait de beurre est le sous-produit, le résidu liquide au cours du barattage du lait ou de la crème dans la fabrication du beurre.

Cette crème ou ce lait peut être doux, ou bien aigri au moment de l'employer.

Il existe aujourd'hui plusieurs raisons pour lesquelles on ne réserve que la crème de faible acidité au barattage; la principale étant l'existence du règlement de pasteurisation de cette crème à beurre.

Le lait de beurre qui en résulte n'a rien de la saveur et de l'arôme du lait de beurre si estimé d'autrefois; il est plutôt fade ou insipide avec tendance à s'altérer rapidement. Ce dernier défaut et l'absence de saveur piquante agréable s'expliquent par la faible proportion d'acide lactique qu'il contient.

Pour satisfaire néanmoins toute une classe de consommateurs qui l'utilisent comme boisson rafraîchissante, et aussi pour être en mesure de répondre aux ordonnances des médecins, l'industrie laitière lui a trouvé un noble substitut. A tous les points de vue ce succédané peut remplacer avantageusement l'authentique lait de beurre des campagnes qui ne se voit plus guère.

Le lait de beurre commercial, sauf quelques exceptions, est un lait fermenté artificiellement.

La matière première de ce produit est un lait doux et propre qui a été écrémé partiellement au séparateur. Il est ensuite pasteurisé à haute température pour détruire tous les germes nuisibles qu'il pourrait héberger; les ferments lactiques que tout lait renferme sont eux-mêmes grandement affectés, de sorte qu'il ne faut plus compter sur eux pour faire aigrir le lait.

Il est ensuite refroidi vivement à la température convenable d'incubation, et ensemencé au moyen d'une culture pure de ferments lactiques sélectionnés.

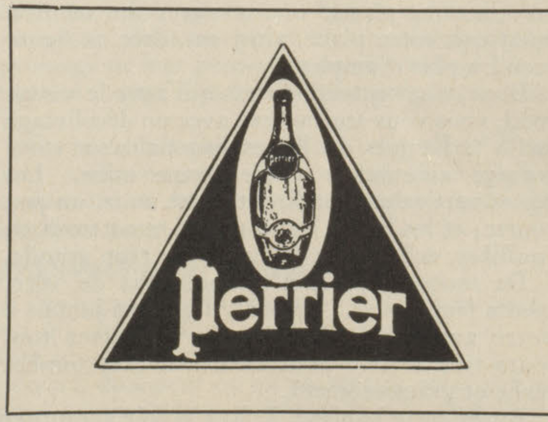
Ceux-ci, par un phénomène biologique vont transformer le sucre de lait en acide lactique. Le développement de cet acide organique va provoquer le caillage du lait au fur et à mesure de sa production. La durée d'incubation peut prendre de 15 à 18 heures suivant le cas. Au bout de ce temps, toute cette masse caillebottée va être brisée et rendue fluide par une forte agitation.

C'est ce produit, une fois embouteillé aseptiquement qu'on vous offrira sous le nom de lait de beurre.

Un mot seulement pour préciser la nature de ces ferments lactiques employés universellement en laiterie et fromagerie. Ce sont des organismes spécifiques; n'ayant aucune propriété nocive, pouvant faire fermenter le lait en lui donnant un goût et des caractères propres à chaque espèce. Ces ferments produits d'une façon sanitaire et aseptique, sous forme concentrée constituent des cultures pures.

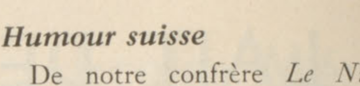
Il est extrêmement fâcheux de savoir que tout dernièrement on ait désigné ces ferments lactiques spéciaux sous le terme évasif de "Bugs". Cette appellation, suggestive de tout, excepté de la réalité, est certainement malheureuse pour le public, impropre et injuste pour désigner un produit hygiénique et thérapeutique. On attribue les bienfaits du lait de beurre à l'absence ou, tout au moins, à la faible quantité de graisse, à l'état d'extrême division de la caséine et de l'acide lactique.

L. FORTIER.
Ingénieur-chimiste.



AVIS À NOS ABONNÉS

Nous prions nos lecteurs qui changent d'adresse de vouloir bien nous en aviser au plus tôt en téléphonant à HArbour 8077. *Merçi.*



Humour suisse

De notre confrère *Le Nid*, cette petite histoire romande:

Joggeli n'a encore jamais pris le train et ce c'est pas sans angoisse qu'il monte dans un wagon, avec toute sa méfiance de petit campagnard.

Il n'a jamais vu les arbres courir l'un après l'autre et se bousculer. Ses réflexions font la joie des voyageurs. Comme on approche d'un tunnel, l'un d'eux veut l'effrayer et dit:

—Prends garde, mon gars, on va descendre aux enfers: voilà le trou par où l'on entre . . .

Une panne d'électricité rend la nuit plus complète. Les voyageurs en profitent pour faire du vacarme et effrayer Joggeli. Mais, à la lueur d'un briquet, on constate que Joggeli ne s'inquiète pas le moins du monde.

—Tu n'as donc pas peur que le diable te retienne aux enfers? lui demande-t-on.

Et Joggeli répond, paisible et sûr de lui:

—Peut pas . . . J'ai un billet de r'tour.

• • •

—Enfin, je ne peux pourtant pas venir tous les jours vous réclamer le montant de cette facture.

—Bon!... Voyons, le jeudi vous va-t-il?

—Le jeudi?

—Eh bien! venez tous les jeudis.

A la salle de couture

(*voir numéro du 15 mars*)

Je vous disais le mois dernier de bien étudier votre silhouette, pour ne pas vous habiller indifféremment comme votre voisine ou une autre. Oui, je suppose que vous avez une figure de pleine lune, et sans réfléchir, vous faites à votre robe une encolure ronde, quel mauvais effet vous créez, une encolure en pointe vous favoriserait; placez une maigre, au menton pointu, à votre place, ainsi encadrée sa figure prendra plus d'ampleur.

Donc, c'est entendu, vous qui avez le visage rond, vous vous améliorerez avec un décolletage en "V". Et puis, des lignes diagonales sur votre corsage aideront à votre bonne mine. Les lignes verticales grandiront votre amie, un peu courte; et les lignes horizontales remettront en équilibre, celle qui se trouvait par trop grande.

De toutes façons, n'acceptez pas de vêtements trop justes. Vous n'y figurerez jamais à votre avantage. Serrée, vous paraîtrez toujours trop forte. Tout vêtement doit tomber lâche et gracieusement.

Après cette analyse, il faut savoir accentuer les bons points et couvrir les défauts. On peut quelquefois produire des effets de lignes par un pli ou des garnitures. Un panneau pourra tenir lieu de lignes verticales et allonger l'apparence générale d'une personne. Par exemple, un revers qui est plus large à la taille qu'au cou, cachera l'embonpoint. Une personne forte et courte doit porter des robes aussi longues que faire se peut. Elle doit aussi éviter avec soin de monter des gros collets de fourrure jusqu'au bout de la tête: le cou disparaît, c'est disgracieux, l'embonpoint se remarque. Celle qui est grande et svelte pourra supporter des falbalas, des garnitures. Elle devra cependant éviter des décolletages très prononcés, dissimuler les os, et adopter, aussitôt que la mode le permettra, des collets montés avec tour de cou.

Si l'on ne peut se donner beaucoup de robes, soit dit en passant, il serait sage de choisir une bonne couleur, dont on ne se fatigue pas trop vite, le style doit en être classique, et le tissu de très bonne qualité.

Une dernière petite remarque: s'habiller selon son âge, ni trop jeune, ni trop vieux.

Dans une prochaine causerie, nous parlerons du choix des couleurs d'après le teint, les cheveux, les yeux. Nous discuterons aussi le mariage des teintes, leur effet sur notre apparence générale, leur influence sur notre caractère.

A.G.L.

(*A suivre*)

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

Les Conserves

par J. E. GRISÉ, L. S. A.

(*voir numéros de décembre, janvier, février et mars*)

DESSICCATION OU SÉCHAGE

Notes importantes

Des trois procédés précédemment indiqués, celui de la dessiccation par la chaleur artificielle est le plus employé. C'est pour cette raison que les renseignements que nous donnons sur la façon de procéder pour le séchage des fruits et légumes se rattachent directement à ce procédé.

La façon de préparer les fruits et les légumes pour le séchage est analogue à celle employée pour la mise en conserve. D'une manière générale, les produits doivent être bien lavés et débarrassés des parties végétales ou terreuses qui y adhèrent. Ils doivent être ensuite blanchis ou ébouillantés pour une période de temps variant suivant la nature du produit, refroidis immédiatement en les plongeant dans un bain ou récipient rempli d'eau froide et séparés en morceaux ou en tranches de grosseur convenable.

La durée du séchage à la chaleur artificielle varie de 2 à 8 heures et le degré de chaleur de 110 degrés F. à 150 degrés F. Comme il n'est pas facile de contrôler le degré de température, l'emploi d'un thermomètre est à conseiller. Ce thermomètre est peu dispendieux et il permet de régler le degré de chaleur du fourneau ou du poêle, de manière à obtenir un produit séché de bonne qualité. Si le degré de chaleur augmente trop rapidement, la surface du produit durcit tandis que l'intérieur est encore juteux.

Un moyen pratique d'obtenir la température exacte du séchoir, c'est de placer le thermomètre dans un verre ou petit récipient en métal rempli d'huile de table (salad oil).

La période de temps nécessaire au séchage de chaque fruit ou légume peut difficilement être donnée; elle dépend en grande partie du degré d'humidité du local dans lequel on traite le produit, de même que de la manière dont la température est contrôlée. Il faut surtout exercer son jugement et un peu de pratique permettra de déterminer la période nécessaire à chaque produit.

Règles générales

Les légumes doivent être suffisamment séchés sans toutefois devenir cassants. Lorsqu'on les presse dans la main, ils doivent être flexibles, ne pas laisser d'humidité sur la peau et présenter la même consistance que le cuir ou l'éponge séchée.

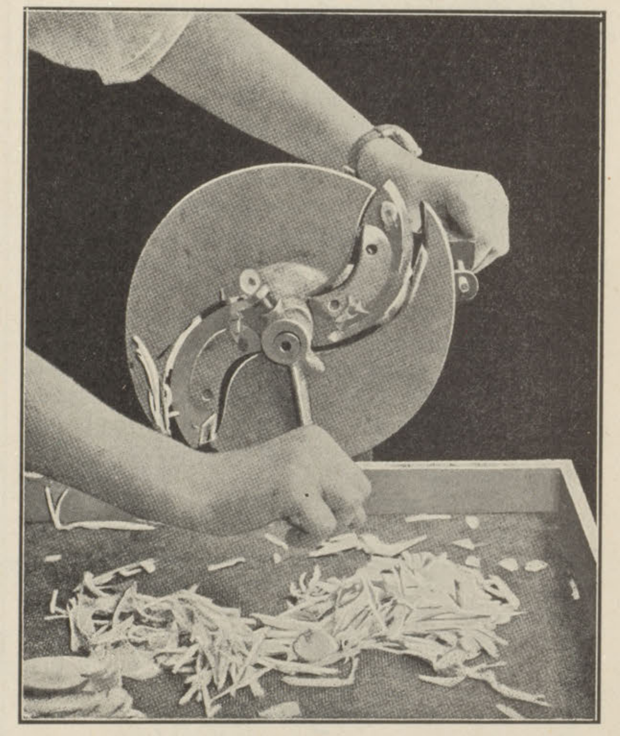


Fig. 8.—Petit appareil peu dispendieux servant à préparer les produits.

Les petits fruits sont suffisamment séchés lorsqu'ils collent à la main quand on les presse, sans toutefois s'écraser. Les framboises, cependant, font exception et un séchage trop prolongé ne leur permettra pas de revenir à leur normal lorsqu'elles seront plongées dans l'eau froide.

On reconnaît facilement qu'un produit n'est pas suffisamment séché, lorsqu'une légère moisissure se forme à la surface au bout de quelques jours.

Préparation des produits

Les légumes, à l'exception des fèves en gousses qui sont encore jeunes et tendres, doivent être séparés en tranches variant de ⅛ à ¼ de pouce d'épaisseur ou en morceaux assez petits pour que le séchage puisse se faire le plus rapidement possible.

Les instruments nécessaires sont: un couteau bien aiguisé, une cuiller, en bois de préférence, pour permettre de retourner les produits dans le séchoir et un hachoir ordinaire. Ce hachoir

peut être remplacé avantageusement par une petite machine à trancher. (fig. 8).

Les légumes doivent être fraîchement cueillis alors qu'ils sont encore jeunes et tendres; ils sèchent beaucoup plus rapidement lorsque la pelure est enlevée. Les petits fruits sont séchés en entier. Les pommes, les pêches et les poires sèchent plus rapidement lorsqu'elles sont tranchées en quartiers de moyenne grosseur.

Il est très important que tous les instruments ou tout autre matériel servant à la dessiccation soient soigneusement nettoyés.

Blanchiment et refroidissement

Ces deux opérations sont excessivement importantes.

Le blanchiment ou ébouillantage attendrit la pulpe du produit, permet, par la suite, une évaporation plus rapide et uniforme et conserve au produit sa couleur naturelle. On procède à cette opération en plaçant le produit dans une pièce de coton à fromage, dans un panier en broche galvanisée ou tout autre récipient perforé et on plonge le tout dans un bassin d'eau bouillante. Le temps requis pour blanchir les légumes varie de 3 à 10 minutes, suivant la nature et l'état de maturité du produit. Cette opération doit être immédiatement suivie du refroidissement qui consiste à plonger le produit dans un bassin d'eau froide de manière à raffermir la pulpe et fixer la matière colorante du produit. Aussitôt retiré du bain d'eau froide, le produit doit être étendu sur des claies ou placé dans une passoire et laissé complètement égoutter. On peut également enlever l'eau de surface en plaçant le produit entre deux serviettes ou morceaux de coton.

Légumes

Comment les préparer et les sécher

Tomates

Blanchissez ou ébouillantez jusqu'à ce que la pelure se fendille. Refroidissez immédiatement, pelez et séparez en tranches de ⅛ de pouce. Placez dans le séchoir ou dessiccateur, maintenez une température de 110 degrés F. pendant quelque temps et augmentez graduellement jusqu'à 145 degrés F. Conservez cette température jusqu'à ce que l'opération du séchage soit terminée. Les tomates doivent être séchées complètement.

Pois

Ebouillantez 3 à 5 minutes, refroidissez, enlevez l'humidité de surface en plaçant le produit entre deux serviettes ou pièces de coton et placez dans les plateaux ou claies du séchoir en ayant soin de n'y mettre qu'une couche aussi mince que possible. Commencez à une température de 110 degrés F. et augmentez graduellement pendant une heure environ jusqu'à 145 degrés F. Maintenez ce degré de chaleur pendant 2 heures.

Il n'est pas nécessaire d'écosser les variétés de pois sucrés, lorsqu'ils sont cueillis jeunes et tendres. Une fois bien lavés, coupez-les par morceaux de ¼ à ½ pouce environ, blanchissez 6 minutes, refroidissez immédiatement et enlevez l'eau de surface en plaçant une seule couche entre deux serviettes ou pièces de coton. Placez ensuite dans le séchoir et commencez à faire sécher à une température de 110 degrés F. Augmentez graduellement jusqu'à 145 degrés F.

Fèves en gousses

Employez de préférence des gousses jeunes et tendres. Lavez soigneusement et enlevez les "fils", si nécessaire. Blanchissez ou ébouillantez pendant 6 à 10 minutes suivant le degré de maturité en ajoutant ½ cuillerée à thé de "soda" par gallon d'eau, afin de conserver la couleur du produit. Refroidissez promptement, laissez égoutter complètement et placez dans les plateaux ou claies du séchoir. Si les gousses sont pultôt longues et mûres, coupez-les en morceaux de ½ à 1 pouce de longueur.

Commencez le séchage à une température de 110 degrés F. et augmentez graduellement jusqu'à 145 degrés F. La période de dessiccation est de deux heures pour les gousses de fèves jeunes et tendres et de trois heures pour les gousses plus avancées en maturité.

Blé d'Inde sucré

Choisissez les épis jeunes et tendres et fraîchement cueillis. Enlevez l'enveloppe, blanchissez ou ébouillantez pendant 5 à 10 minutes. Le blanchiment à la vapeur est préférable. A cette fin, placez un fond mobile dans le récipient, de manière à supporter le produit au-dessus d'une mince couche d'eau portée à l'ébullition. Ce fond mobile peut être fait de bois ou de métal. Placez un couvercle sur le récipient de manière à conserver le plus possible la vapeur d'eau à l'intérieur.

Si le blé d'Inde est tout simplement plongé dans un bassin d'eau bouillante, ajoutez une cuillerée à thé de sel par gallon d'eau. Refroidissez ensuite promptement, laissez égoutter parfaitement et, au moyen d'un couteau bien aiguisé, coupez les grains de blé d'Inde à la moitié ou aux deux tiers de leur longueur. Servez-vous du dos de la lame pour enlever tout ce qui reste sur l'épi en ayant bien soin de ne pas détacher les parties dures qui y adhèrent. Placez dans le séchoir et commencez à une température de 110 degrés F. Augmentez graduellement jusqu'à 145 degrés F.

Si un dessiccateur ou séchoir solaire est employé, le blé d'Inde doit d'abord être mis dans le fourneau du poêle pour une période de 10 à 15 minutes et aussitôt sorti du dessiccateur solaire, il doit de nouveau être mis au fourneau et chauffé jusqu'à 145 degrés F., afin de détruire les œufs que les insectes auraient pu déposer pendant son séjour dans le séchoir solaire.

Céleri

Lavez soigneusement, coupez en morceaux de 1 pouce de longueur environ, plongez dans

l'eau bouillante pendant 3 minutes, refroidissez dans un bassin d'eau froide et laissez égoutter. Faites sécher lentement pendant 3 à 4 heures. Commencez à 110 degrés F. et augmentez graduellement jusqu'à 140 degrés F.

Chou-fleur

Lavez et divisez en petits morceaux. Faites blanchir pendant 6 minutes et refroidissez immédiatement. Placez dans le séchoir et faites sécher lentement à une température variant de 110 degrés F. à 145 degrés F.

Au cours du séchage, le chou-fleur noircit quelque peu, mais il reprend vite sa couleur naturelle lorsqu'il est plongé pendant quelque temps dans l'eau froide.

Fèves de Lima

Cueillez lorsqu'elles sont encore jeunes et tendres. Ecossez, lavez et faites blanchir de 5 à 10 minutes suivant l'état de maturité. Refroidissez, enlevez l'eau de surface en laissant égoutter ou en plaçant les fèves entre deux serviettes ou morceaux de coton. Placez dans le séchoir et faites sécher lentement à une température variant de 110 degrés F. à 145 degrés F. La période de séchage est de 3 à 3½ heures.

Rhubarbe

Lavez et coupez en morceaux de ½ à ¾ de pouce de longueur. Les grosses tiges seront tout d'abord coupées en deux dans le sens de la longueur. N'employez pas les feuilles. Faites blanchir pendant 3 minutes, refroidissez aussitôt et faites sécher complètement. Commencez à une température de 110 degrés F. et augmentez graduellement jusqu'à 140 degrés F.

Citrouilles

Coupez en tranches de ½ pouce d'épaisseur et pelez. Ebouillantez pendant 3 minutes, refroidissez, laissez égoutter et faites sécher lentement. Commencez à 110 degrés F. et augmentez graduellement jusqu'à 140 degrés F.

La période de séchage varie de 3 à 4 heures.

Asperges

Nettoyez bien et blanchissez ou ébouillantez pendant 3 à 5 minutes. Refroidissez, divisez les tiges petites et moyennes en deux parties dans le sens de la longueur et les tiges plus grosses en quatre parties.

Placez dans le séchoir pour une période de temps variant de 4 à 8 heures. Commencez à une température de 110 degrés F. et augmentez graduellement jusqu'à 140 degrés F.

Chou, épinard et autres légumes foliacés

Enlevez les feuilles extérieures. Divisez en morceaux plutôt petits, faites blanchir 10 minutes, refroidissez, égouttez et placez dans le séchoir pour 3 heures environ. Faites sécher lentement à une température variant de 110 degrés F. à 145 degrés F. Augmentez lentement le degré de chaleur.

Betteraves

Faites bouillir jusqu'à ce que les betteraves soient aux trois quarts cuites. Plongez dans l'eau froide, enlevez la pelure et coupez en

(*suite page 23*)

Ceci s'adresse à toute personne qui prend un soin extrême de son argenterie

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES SUR LES NOMBREUSES QUALITES DU PRODUIT:

. ARGENTA .

Argenta Domestic est un liquide inoffensif, ce n'est donc pas un poison; il a été préparé pour les besoins de la maison et l'on s'en sert *sans aucun danger.*

Il *argente* le métal, c'est-à-dire qu'il le recouvre d'une couche d'argent; ses qualités pour polir l'argenterie ne sont surpassées par aucun autre produit.

Pourquoi pouvons-nous affirmer cela?

Tout simplement parce que le liquide tient en suspension des parcelles d'argent pur, qui se déposent sur l'objet à argenter, grâce à une réaction chimique.

Argenta Domestic, par sa composition chimique, dissout rapidement les sels d'argent (sulphite ou oxide) qui sont la raison du ternissage de l'argenterie.

Argenta Domestic donne non seulement un nouveau brillant, il dépose également une nouvelle couche d'argent, ce qui rend votre argenterie pratiquement inusable.

• • •

Argenta Technical est une pâte très concentrée, contenant une grosse proportion d'argent pur.

Son usage, très économique, est recommandé pour remettre à neuf une surface usée; il répare admirablement les couches défectueuses d'argent sur les articles en cuivre, airain, bronze.

Ce produit étant nocif (poison) ne doit pas être laissé à la main des enfants, pas plus qu'aux personnes inexpérimentées; on doit s'en servir avec connaissance et précaution.

C'est une pâte composée dont le but est d'argenter un objet plutôt que le polir.

• • •

Argenta se vend aussi sous forme d'un liquide clair, pour fins spéciales, par exemple l'*argentage* (en 3 ou 6 minutes) de l'intérieur d'une vieille cafetière, d'une théière, etc.

Les gérants d'hôtels, de restaurants, institutions, etc., qui ont de la difficulté à tenir en parfait état l'intérieur de leurs pièces d'argenterie peuvent nous écrire pour obtenir toute information désirable sur ***Argenta*** *SPECIAL MIXTURE,* produit qui résoudra cette difficulté.

On peut aussi appeler notre succursale de Montréal, qui se fera un plaisir d'envoyer un représentant pour faire une démonstration.

ARGENTA

pour ARGENTER — POLIR — RENOVER

Ses qualités sont uniques

, ,

En vente à QUEBEC

Argenta (Canada) Limitée

76 rue du Pont

, ,

Telephone 6815

Québec



Les résultats sont étonnants

, ,

En vente à MONTREAL

Argenta (Canada) Limitée

(*Succursale*)

Chambre 617, Castle Building

, ,

Phone HArbour 7345

Montréal

En vente à Montréal chez Omer De Serres — Walter Paul — Dionne & Fils — George Graham, Reg. Gordon & Son — James A. Ogilvy Ltd. (paint dept.)



Recettes culinaires

Menu de déjeuner (lunch)

Aspic d'huîtres. Aloyau. Sauce aux olives. Salade de cresson. Mayonnaise. Bavarois praliné.

Aspic d'huîtres

4 doz. de belles huîtres (½ tasse)
5 tasses de bouillon
1 blanc d'œuf et une coquille
1 jus de citron
1 c. à table de gélatine Knox
2 c. à table d'eau froide
1 bte de piments doux pour décoration

Egoutter les huîtres, les faire pocher une minute dans deux tasses de bouillon. Les égoutter de nouveau, en supprimer la partie dure; déposer les chairs dans une terrine, les assaisonner de sel et de jus de citron. Prendre 3 autres tasses de bouillon dégraissé, le clarifier de cette façon: battre un blanc d'eau avec la coquille brisée, le verser dans le bouillon sur le feu, remuer tout le temps et laisser venir au point d'ébullition. Cuire 10 minutes sans remuer. Retirer du feu, ajouter 2 c. à table d'eau froide et laisser reposer 10 minutes. Couler à travers une mousseline passée à l'eau chaude. Ajouter ensuite la gélatine trempée à l'eau froide (2 c. à table d'eau froide) dans le bouillon bouillant pour la dissoudre. Entourer un moule de glace pilée, faire prendre au fond une légère couche de gelée, faire un décor avec des piments rouges, verser un peu de gelée, laisser prendre pour tenir ce décor bien en place. Remettre encore de la gelée, la laisser prendre. Sur cette couche de gelée, dresser une partie des huîtres. Couvrir peu à peu avec de la gelée et ensuite une autre couche d'huîtres et opérer ainsi jusqu'à ce que le moule soit plein. Une heure après on peut démouler l'aspic, le servir avec une sauce mayonnaise. Décorer le plat avec des croûtons de gelée et des quartiers de citron.

Aloyau, sauce aux olives

6 à 7 livres de bœuf
4 c. à table de beurre
Sauce: 3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
2 tasses de bon bouillon
1 tasse d'olives dénoyautées
2 bottes de cresson

Prendre l'aloyau de bœuf, le parer. Le poser sur une grille dans une lèche-frite. Mettre sur le bœuf le beurre divisé en morceaux. Le mettre ensuite au four très chaud. Maintenir cette chaleur pendant une vingtaine de minutes. Modérer ensuite la chaleur. Arroser souvent l'aloyau avec la graisse rendue par le rosbif. Saler, poivrer vers la moitié de la cuisson. Faire cuire environ 12 à 15 minutes par livre.

Sauce aux olives

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, faire roussir, verser peu à peu le bouillon. Faire bouillir. Y mettre les olives, le sel, le poivre. Cuire cette sauce 20 minutes. Quand l'aloyau est cuit, le mettre dans un plat, l'entourer avec le cresson. Servir dans la saucière.

Mayonnaise

1 tasse de bonne huile d'olive
1 jaune d'œuf
1 c. à table de vinaigre
Sel, poivre au goût.

Battre le jaune, ajouter quelques gouttes de vinaigre et un peu de sel, opérer avec une fourchette d'argent. Mélanger le jaune avec l'huile en versant cette dernière goutte à goutte au début, puis en tout petit filet ensuite. L'émulsion se fait si on fouette constamment. Ajouter de temps en temps du vinaigre jusqu'à épuisement de la cuillerée.

Il est préférable de ce servir d'un fouet pour faire l'operation.

Bavarois praliné

3 tasses de lait
1 tasse de crème à fouetter
⅔ tasse de sucre
3 onces d'amandes douces émondées
2 c. à table kirsch
2 c. à tb. gelatine Knox
4 jaunes d'œufs frais
2 c. à thé de farine rasée
½ c. à thé de vanille

Préparer d'abord le pralinage. Faire fondre 4 c. à table de sucre dans un poêlon avec 1 c. à table d'eau, ajouter les amandes émondées, les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre les amandes bien enrôlées de sucre sur

un marbre huilé sans qu'elles se touchent: les laisser refroidir. Les piler ensuite au mortier ou les passer dans la machine à raper le fromage. Faire tremper la gélatine à l'eau froide. Préparer la crème à la vanille. Battre les jaunes avec le sucre et la farine, faire bouillir le lait, le verser peu à peu sur les jaunes battus en fouettant constamment. Remettre sur le feu doux, faire prendre sans bouillir. Mettre de côté une tasse et demie de crème à la vanille, pour la sauce. Dans le reste de la crème, ajouter immédiatement la gélatine, mélanger jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Laisser refroidir l'appareil jusqu'à ce que les bords se prennent. Incorporer alors la crème fouettée, le kirsch, les pralines pilées. Huiler très légèrement un moule, verser dedans l'appareil à bavarois. Faire prendre au froid. Démouler le bavarois et mettre la sauce réservée autour.

Menu de dîner

Potage Mimosa. Chartreuse de cervelle de veau. Gigot d'agneau mariné. Céleris cuits au beurre. Pommes bourgeoises.

Potage Mimosa

1 pinte de bon bouillon
2 jaunes d'œufs durs
1 tasse de haricots verts cuits

Faire chauffer le bouillon, puis au moment de servir, mettre dedans les haricots émincés et des jaunes d'œufs durs qu'on passe au travers d'une passoire à gros trous; ils figureront le feuillage et la fleur du Mimosa.

Chartreuse de cervelle de veau

1 cervelle
2 tasses d'eau
1 oignon et 1 carotte tranchés
2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 jaune d'œuf
2 c. à table de crème
6 pommes de terre duchesse
Assaisonnements

Faire cuire les cervelles à l'eau bouillante salée, aromatisée avec la carotte et l'oignon pendant 25 minutes. Les égoutter, faire la sauce avec 2 c. à table de beurre, 2 c. à table de farine et 1 tasse de cuisson. Lier avec le jaune battu avec la crème et mélanger cette sauce avec la cervelle coupée en gros dés. D'autre part, préparer un appareil de pommes de terre duchesse. Quand les pommes de terre ont été cuites à l'eau bouillante salée, les passer au tamis, leur ajouter un jaune d'œuf, du beurre et de la crème. Faire cuire préalablement des des carottes, des haricots, etc., à l'eau salée, les laisser refroidir. Les tailler de jolie forme, les assécher sur un linge. Beurrer très grassement un moule à timbale, placer des petits décors de légumes en formant de jolies dessins. Etaler sur ces dessins la purée de pommes de terre, au fond et sur les parois, du moule. Mettre dans la timbale la cervelle préparée. Recouvrir la timbale avec de la purée, faire pocher au four, au bain-marie 20 à 30 minutes. Mettre le moule sur un petit rond afin qu'il ne touche pas le fond de la casserole. Retirer du four, décoller immédiatement tout le tour avec le couteau, attendre cinq minutes et renverser.

Gigot de mouton mariné

1 gigot de mouton
lard gras pour le piquer
Marinade, 3 ts vin rouge
1 te vinaigre de vin
½ te d'huile d'olive
2 oignons en rondelle
1 carotte en rondelle
4 échalottes
2 branches céleri
2 c. à thé de sucre
2 gousses d'ail
1 *bouquet garni:*
1 branche persil, laurier, thym.
½ c. à thé de 4 épices
2 c. à thé de Cayenne
6 baies de genevrier
Sauce: ⅓ te beurre
⅓ te glace de viande
2 c. à thé de farine

Enlever la peau et les aponévroses (1) du gigot, retirer l'os, réserver les déchets, couper le lard en lardons, assaisonner avec sel, poivre, piquer le gigot de clous. Faire revenir l'huile les oignons, les carottes, le céleri, les échalotes et l'ail, ajouter le vin, le vinaigre, le sel, le poivre, le sucre, le persil et les aromates; continuer la cuisson pendant 10 minutes. Laisser refroidir, dégraisser, puis mettre dedans le gigot et les déchets réservés et laisser mariner pendant deux jours. Retirer le gigot de la marinade, l'essuyer et le faire rôtir au four à feu très vif 15 minutes par livre en l'arrosant avec la graisse de la cuisson. En même temps préparer la sauce, faire blondir la farine dans le beurre, mouiller avec la marinade, mettre les déchets du gigot. Laisser cuire une heure, passer, ajouter la glace de viande, dépouiller la sauce en la faisant mijoter ½ heure, puis la monter au fouet avec le reste du beurre. (Faire cuire le céleri à l'eau bouillante salée, l'égoutter, l'arroser de beurre fondu.)

Pommes bourgeoises

3 pommes, 2 ts sucre
⅔ ts eau
1 c. à thé vanille
fruits confits
1 c. à table kirsch
½ te amandes emondées
1 c. à tb sucre fin
1½ c. à tb beurre fondu
Crème patissière:
½ te lait, 2 c. à table de farine, 3 jaunes d'œufs, ⅓ te sucre, ½ c. à thé vanille

Faire macérer les fruits confits dans le kirsch. Enlever le cœur des pommes, les peler, les couper en travers. Les faire pocher dans un sirop vanillé, les mettre dans un plat, remplir le vide avec les fruits. Faire bouillir le lait avec la vanille, mettre dans la casserole la farine, les jaunes d'œufs, le sucre, mélanger bien, puis ajouter le lait très chaud, par petites quantités successives, en remuant. Porter la casserole sur le feu, chauffer doucement en tournant et amener la crème à bonne consistance. La verser sur les pommes. Semer sur la surface du plat les amandes émondées, et hachées, les saupoudrer de sucre fin et arroser de beurre fondu. Mettre gratiner. Servir chaud ou froid.

---

(1) Les aponévroses sont les membranes superficielles luisantes, très résistantes qui enveloppent les muscles. En les enlevant la viande est beaucoup plus tendre.

Entremets de pâtisserie

Délicieux gâteau au chocolat

½ lb de sucre, bien travailler avec 7 jaunes d'œufs, ajouter et mélanger légèrement: 2½ onces de farine, 2 onces de fécule et 6 onces de chocolat râpé. Puis les 7 blancs fouettés très fermes.

Cuire dans une casserole beurrée, farinée, et à four doux environ 1 heure. Bien s'assurer de la cuisson. Laisser refroidir jusqu'au lendemain.

Découper en tranches minces. Garnir de crème patissière au cacao, ou crème au beurre même parfum. Reformer le gâteau, le masquer de même crème et garnir d'amandes hachées grillées, ou glacer au fondant.

A défaut de fondant, il y a une très vieille manière de glacer les gâteaux chocolat et qui avait son bon côté, de les conserver parfaitement et très brillants.

Cuire 4½ onces de chocolat avec 6½ onces de sucre et 2 cuillerées d'eau environ. Quand tout est cuit et très lisse, ajouter 1 once de beurre.

Verser sur la gâteau abricoté, d'un seul trait.

Autre recette: 9 onces de chocolat râpé, 4½ onces de sucre, 3 onces de beurre fondu et clarifié, 4 onces de farine, 8 jaunes d'œufs et 6 blancs fouettés.

Travailler jaunes et sucre, ajouter le chocolat puis la farine, ensuite le beurre clarifié et finalement les blancs.

Entremets de cuisine au chocolat

Travailler 9 onces de sucre avec 4 jaunes et 2 œufs entiers. Que ce soit bien mousseux. Ajouter 9 onces de beurre en pommade, puis 9 onces de chocolat râpé et 2 onces de Cornflour.

Puis, finalement, ajouter les 4 blancs fouettés ferme. Mettre dans un moule à charlotte beurré grassement et fariné. Cuire au bain-marie et au four pendant une heure environ.

Ne démouler que le lendemain. Servir une crème liquide au chocolat en même temps.

Autre recette: Faire des abaisses en meringue à 10 blancs pour 1 livre de sucre.

Garnir à la crème au beurre au cacao. Masquer même crème, amandes grillées et chocolat granulé. Faire au moins 3 ou 4 jours à l'avance.

Souvenirs culinaires de joyeuses Pâques

avec recettes par A. Escoffier

L'hiver vient de nous quitter pour faire place au printemps. Pâques a réveillé la nature endormie en faisant retentir ses joyeux carillons, c'est le jour attendu du renouveau.

N'est-ce pas là l'effet que nous produit le printemps, nous apportant chaque année les mêmes floraisons que nous appelons le renouveau, avec les charmes d'un passé plein de souvenirs qu'on aime à renouveler?

Le fait vient de se produire. Nos excellents amis M. et Mme A. Aubin, habitant Londres, propriétaires à Cagnes-sur-Mer, leur pays natal, d'une grande propriété où l'on cultive les fleurs et la fraise. Profitant des vacances de Pâques ,ils viennent chaque année jouir pendant quelques jours des charmes de leur demeure et ne manquent jamais, pendant leur court séjour sur la Côte d'Azur, de réunir leurs meilleurs amis autour d'une table où la cuisine provençale est toujours en honneur.

C'est dans leur coquette villa "L'Ensouleiade" que nos aimables amphitryons voulurent nous faire savourer quelques nouveautés culinaires de leur cru.

Ce nom "L'Ensouleiade" ne pouvait être mieux choisi. Du lever au couchant du soleil, la villa est enveloppée de ses réchauffants rayons. Située sur un plateau légèrement élevé, entourée de mimosas, de rosiers en fleurs, de mandariniers, d'orangers aux fruits d'or, l'Ensouleiade jouit d'un panorama idéal.

En face, l'immense mer bleue. A l'horizon dès l'aube, on aperçoit une lueur rougeâtre, avant-coureuse du lever du soleil sortant de l'onde. Au nord, les cimes des Alpes recouvertes de neige, assez éloignées pour qu'on ne subisse pas les effets de la brise glaciale.

Le soir, on est émerveillé par la beauté des collines de l'Esterel que le soleil couchant éclaire de ses derniers rayons, donnant l'illusion d'un grandiose feu de bengale.

C'est dans ce cadre charmant que nous passâmes une délicieuse journée dont on ne peut oublier le souvenir.

Voici le menu:

Hors-d'œuvre d'avril
Radis roses, artichauts poivrade,
Fèves de marais,
Tomates aux anchois, concombres,
Oeufs mayonnaise
Jambon de Bayonne.
Vin blanc de Saint-Laurent.
Rougets et mostèles sortant de l'onde
à la meunière.
Nonnats frits à l'huile d'olive.
Ravioli enrichis de truffes de Province.
(Préparation inédite dédiée aux amateurs de sensations gastronomiques nouvelles.)
Vin rosé de la Gaude.
Selle d'agneau, de Pâques, à la menthe.
Petits pois frais du pays, à l'anglaise
Pommes nouvelles persillées.
Canetons nouveaux farcis à la ménagére.
Morilles à la provençale.
Cœurs de laitues rouges des Alpes.

Clos-Vougeot.
Asperges de Lauris au beurre fondu.
Fromages au choix.
Grand mousseux de Provence.
Savarin au kirsch.
Fraises de la propriété, au sucre.
Fleurette Chantilly, à la vanille.
Café ancienne mode.
Fine champagne.
Curaçao, Vieille Cure.
Liqueurs.

Après un déjeuner de telle qualité, pour faciliter la digestion, une promenade était nécessaire, qui nous donne le plaisir de visiter les intéressantes serres, aux fleurs et aux fraises, de la propriété.

Au retour, un thé nous attendait et nombreuses friandises. Ainsi se termina cette gentille réunion.

Il était six heures quand nous quittâmes nos charmants amphitryons, leur souhaitant un bon retour à Londres, et, de nouveau, un excellent retour à l'Ensouleiade, aux prochaines fêtes de Pâques...

Préparation des ravioli

La pâte.—Proportions pour huit à dix convives: 1½ livre de farine, eau tiède, 2 cuillerées à soupe huile d'olive, 3 prises de sel.

Tamiser la farine sur une table en marbre ou sur une planche à cet usage; rassembler la farine, faire un vide dans le centre; mettre au milieu: le sel, l'huile et l'eau, un verre environ; peu à peu, avec les doigts de la main droite, incorporer la farine à l'eau en la ramenant sur le centre. Fraiser la pâte avec la paume de la main, la former en boule, la saupoudrer de farine, la couvrir d'un linge et la laisser reposer une demi-heure.

La farce.—Faire braiser avec soin, et à l'avance, 98 onces de chair de veau de façon à obtenir un jus parfait. Aussitôt cette viande cuite, la retirer de la cuisson, la laisser refroidir, ajouter au fond de cuisson 5 à 6 cuillerées de sauce tomate, tenir au chaud.

Piler finement la chair de veau, lui mêler intimement le tiers de son volume de parfait de foie gras truffé, ajouter 2 œufs bien battus, 3 à 4 cuillerées de cuisson du veau, 3 cuillerées de parmesan râpé, le tout bien mélangé.

Formation des ravioli.—Il y a pour cela diverses façons d'opérer. Je crois, pour faciliter la tâche de la ménagère, devoir donner ici la méthode la plus simple: diviser la pâte en deux ou trois parties, l'étendre au rouleau le plus finement possible, détailler sur ces abaisses, avec un emporte-pièce, cannelle 2 pouces de diamètre, des disques jusqu'à épuisement de la pâte. Garnir le centre de la moitié des disques d'une forte cuillerée à café de la farce préparée; avec un petit pinceau trempé dans de l'eau froide, mouiller les bords de la pâte et recouvrir avec un disque sans farce et appuyer sur les bords de façon à bien souder la pâte. A ce point les ravioli sont prêts à être pochés. Les déposer, en attendant, sur une feuille de papier saupoudrée de farine.

La sauce.—Donner à la sauce, tenue au chaud, quelques minutes d'ébullition, la passer à la passoire fine, dans une casserole dans laquelle on aura mis 10 onces de truffes fraîches, soigneusement pelées et coupées en lamelles arrosées de quelques cuillerées de vieux frontignan, faire réduire la sauce pendant deux minutes, la tenir au chaud. Mettre sur la surface une cuillerée de beurre fin.

Pochage et dressage des ravioli.—Les jeter dans une casserole d'eau bouillante, légèrement salée; les pocher pendant 10 à 12 minutes.

Pendant ce temps tenir au chaud un grand plat creux de grandeur voulue, couvrir le fond avec quelques cuillerées de sauce aux truffes et fromage râpé. Tenir à côté de soi une serviette pliée en quatre et posée sur un plat.

Dressage.—Retirer les ravioli de la casserole avec une écumoire à gros trous, passer le dessous de l'écumoire sur la serviette pliée de façon à absorber l'eau qui pourrait rester. Les ravioli étant ainsi bien égouttés, les glisser dans le plat, les saupoudrer de fromage râpé, les couvrir d'une partie de la sauce et truffes, puis une nouvelle couche de ravioli, saupoudrés de fromage et recouverts de sauce, couvrir avec le restant des ravioli, saupoudrer de fromage et terminer avec le restant de la sauce. Couvrir le plat, tenir au chaud pendant quelques minutes, temps nécessaire pour que la sauce et le fromage soient intimement unis.

Canetons nouveaux farcis à la ménagère

Choisir des canetons bien en chair: faire soigneusement leur toilette, les vider, mettre leurs foies en réserve, après avoir retiré le fiel. Flamber les canetons, les saler à l'intérieur, les arroser légèrement de quelques gouttes de cognac.

Choisir autant de bouts de boudin bien frais préparé avec du sang de porc; les ouvrir et mettre le contenu dans une terrine, ajouter les foies de canetons, hachés très fin et le tiers du volume de la farce de pommes frites, taillées en petits dés, cuites au beurre et une cuillère d'eau, pendant deux ou trois minutes.

Farcir les canetons, les brider, les cuire à la casserole, au beurre. Les débrider, les dresser sur un plat très chaud, accompagnés d'un bon jus et de morilles à la provençale.

A. Escoffier.

A propos . . . de la sardine!

La sardine

Les écrivains dissertent parfois sur des sujets sérieux: En ce qui concerne la sardine, voici signées de M. Paul Mangin, quelques lignes littéraires et instructives:

Les sardines habillées de bleu d'azur et de blanc de nacre sont des frileuses et des paresseuses.

Si elles se déplacent c'est avec les courants, avec les nappes dans lesquelles elles vivent, mais ce sont des sédentaires dont l'habitat doit avoir une certain température.

Le professeur Roule, du Muséum d'Histoire naturelle, a pu établir l'optimum thermique de la sardine: c'est entre 13 et 23 degrés; si la température de la nappe liquide est au-dessous de 13 degrés ou au-dessus de 23 degrés, la sardine plonge ou remonte pour trouver la marge calorique qui lui est nécessaire.

C'est ce qui explique que les pêcheurs prennent dans leurs filets les "bancs" de sardines, tantôt en surface, tantôt dans les fonds.

C'est ce qui explique aussi les crises sardinières, qui sont tantôt crises de déficit, tantôt crises d'abondance, qui ne sont pas régulières comme les migrations de certains poissons, oiseaux ou mammifères mais qui, inopinées, sont causes de perturbations économiques principalement, on pourrait dire exclusivement, sur le littoral de l'Océan. Il ne faudrait point croire, en effet, que la pêche de la sardine est exclusive aux rivages de l'Océan. La sardine se plaît dans la Méditerranée à cause de la douceur du climat, dans le Golfe du Lion, sur la Côte d'Azur, sur les côtes de Corse, d'Italie et de Sardaigne.

Comme la pêche est côtière et la sardine ne l'est pas, on peut, dans une certaine mesure, remédier à une crise de déficit en allant chercher au large ce que le littoral repousse loin de lui. C'est parfois le cas du pays breton.

C'est à une crise d'abondance qu'est due l'invention de la "sardine à l'huile". Cette fabrication est de date relativement récente: du début du dix-neuvième siècle; elle est due à un juge du tribunal civil de Lorient qui, portant intérêt à une demoiselle Le Guillou, l'engagea en 1825—année de crise d'abondance—à cuire et conserver dans l'huile des sardines qui ne se vendaient cette année-là qu'à un prix ridicule de bon marché. Quelques centaines de sardines furent ainsi envoyées à des épiciers de Paris; la réussite fut complète et le magistrat donna à sa protégée le moyen de fabriquer en grand. Encouragé par le succès, il donna sa démission et installa une importante usine à Lorient. C'est de cette époque que date la vogue de cette industrie très française, qui fut imitée mais point égalée. La qualité de la sardine y est pour quelque chose aussi.

—"*La Toque Blanche*"

Légumes (*voir page 17*)

morceaux ou tranches de 1/8 à 1/4 de pouce d'épaisseur.

Mettez au séchoir et faites sécher lentement. Commencez à une température de 110 degrés F, et augmentez graduellement jusqu'à 150 degrés F.

Carottes, panais, salsifis

Lavez soigneusement, enlevez la pelure en la grattant de préférence avec un couteau et séparez en tranches de 1/8 de pouce d'épaisseur. Blanchissez pendant 6 minutes, refroidissez, laissez égoutter et faites sécher à une température variant de 110 degrés F. à 150 degrés F. Augmentez graduellement le degré de chaleur. 2½ à 3 heures sont nécessaires pour sécher complètement ces produits. (*à suivre au prochain numéro*)

Deux bons Clermontois, dont les épouses passent pour être d'humeur acariâtre, déjeunent dans le meilleur de nos restaurants, tout en se racontant leurs petites affaires.

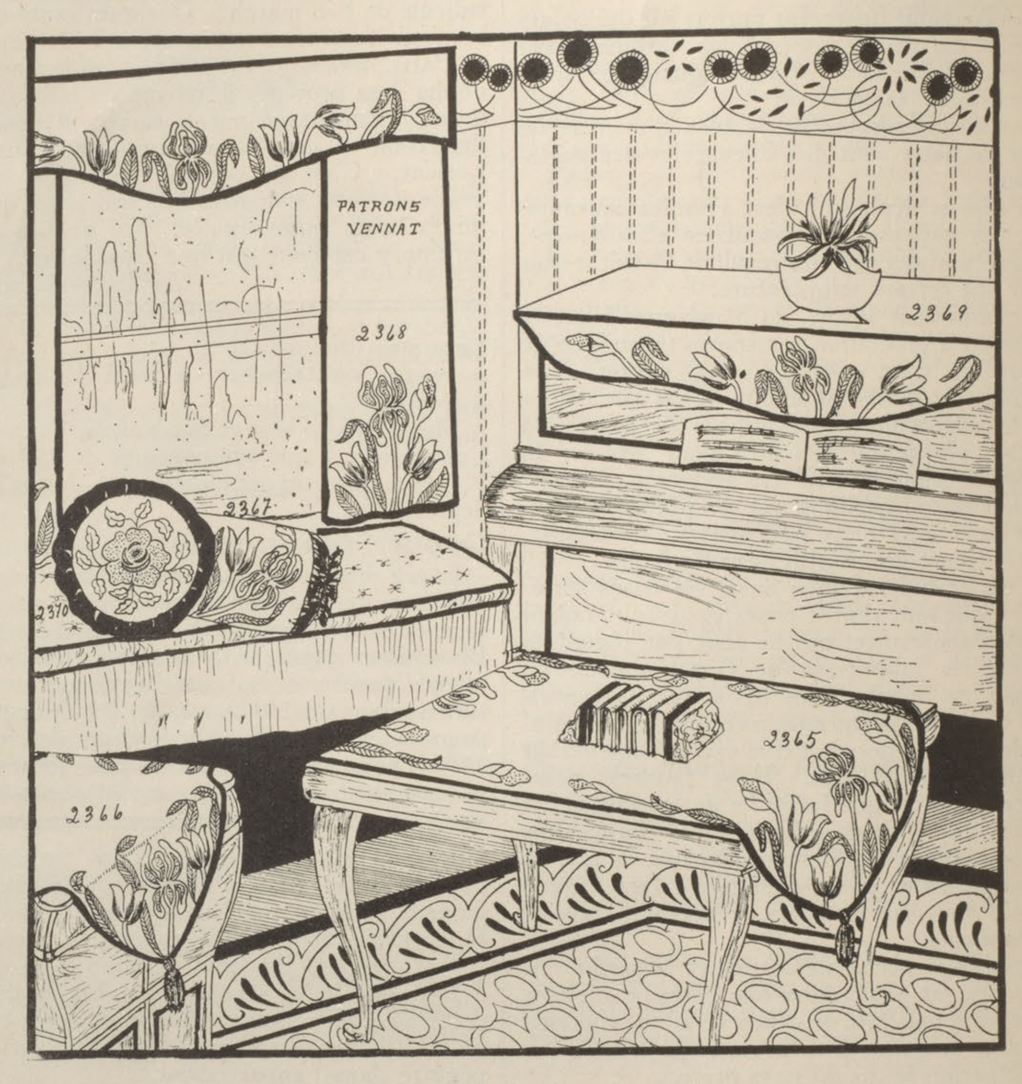
—A propos, dit tout à coup l'un d'eux, il faut que je te raconte ça... Figure-toi que cette nuit, en rentrant chez moi, après t'avoir quitté, j'ai constaté qu'un cambrioleur avait pénétré dans l'appartement...

—Ah! bah! fait l'autre tout interloqué. Et a-t-il pris quelque chose?

—Je crois bien, répond le narrateur en ricanant... Le malheureux est à l'hôpital.

"'...Oui, ma femme a cru que c'était moi qui rentrais, et tu parles s'il a été reçu!

La broderie à la main



La broderie est un agréable passe-temps féminin, mieux encore *c'est un art*, qui développe le goût, distrait en même temps qu'il démontre l'habilité à créer de jolies choses.

Voici une superbe garniture de boudoir "*Les Iris*" comprenant un chemin de table, dessus de radio, dessus de piano, tentures, etc.

Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la *Broderie Vennat*, *3770 rue Saint-Denis*, *Montréal*, qui, sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire à des prix très modérés.

Mots d'enfants

Gérard est un gentil bambin de 6 ans. Il a vécu des mois avec sa bonne grand'maman. Tous deux se sont entourés de soins attentifs. Là-bas, à Montréal, Maman réclame son fils. Mais Gérard avait oublié une grosse partie de son cœur à Contrecœur. Et voilà qu'un soir, entre chien et loup, à cette heure où les bruits de la ville semblent diminuer, Gérard, très songeur, contemplant la lune et les étoiles, dit, comme à lui-même: *Je ne sais pas qui rentre les petits "rondins" de Memère?*

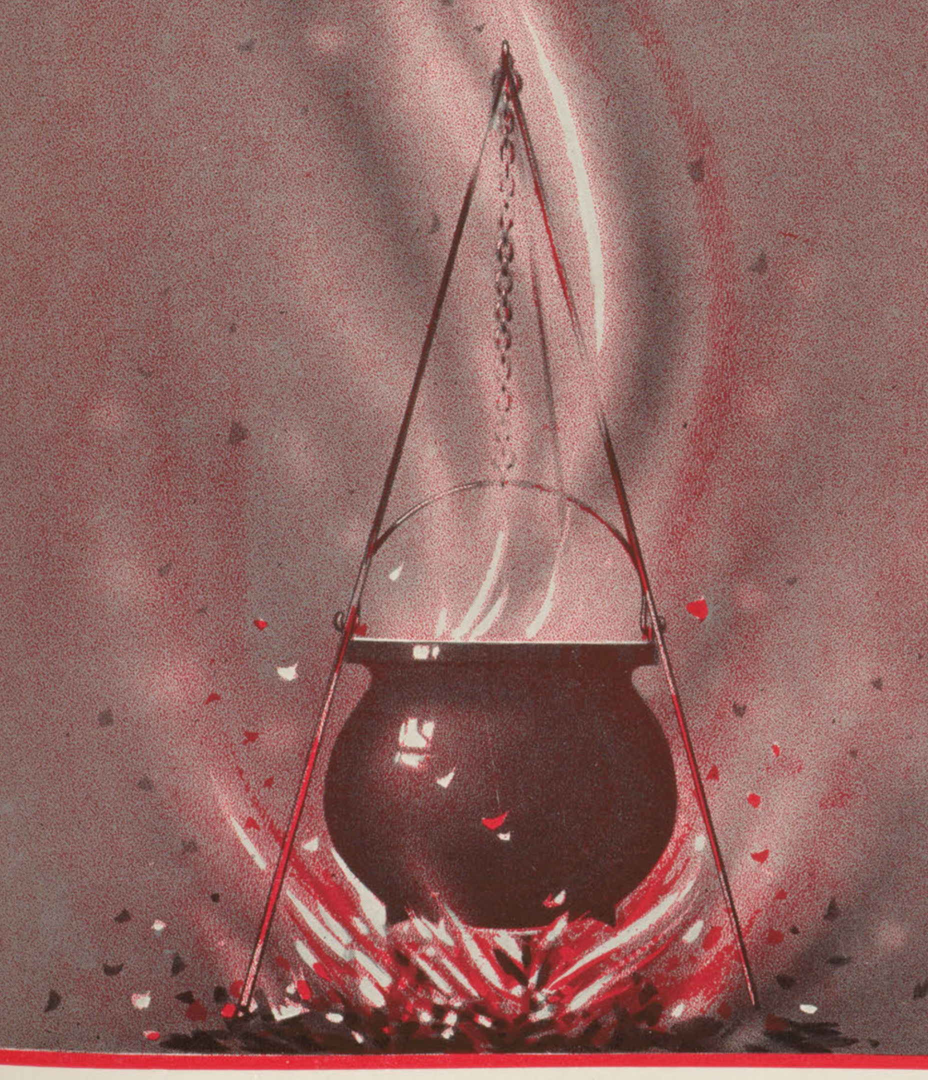
La petite Edmée était pleine d'affaires, et à n'en pas douter, aimait la promenade. Par un beau jour ensoleillé, après avoir fait l'examen des chambres, elle s'est vue dans l'obligation de dire à sa maman: Il faut aller à Manrès chercher de l'eau bénite, car, nous avons celle-là depuis Pâques! Je crois que le "béni" est éventé!

• • •

Gérard goûte les pêches pour la première fois chez une voisine. A la course, il revient vers sa mère lui demander d'acheter, elle aussi, des pommes avec des petits poils dessus.

5 mai 1933 Vol. 3 - No 7

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

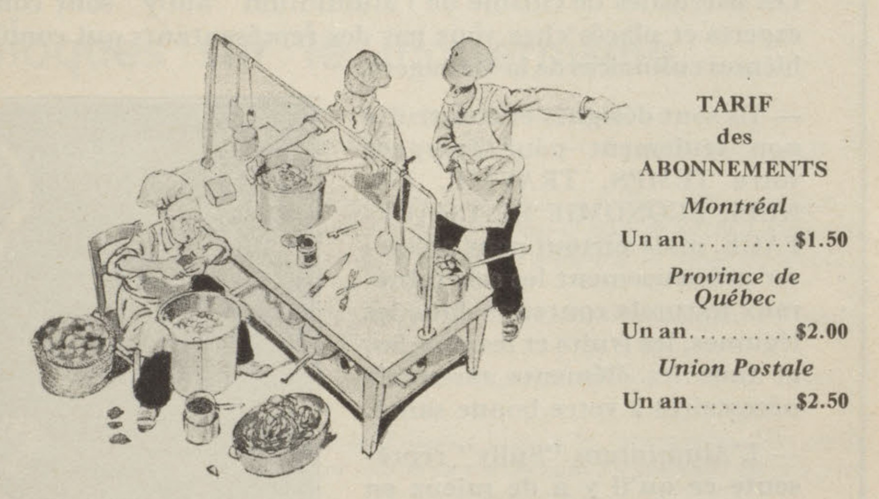
la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 7. 15 MAI 1933

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS
Montréal
Un an..........$1.50
Province de Québec
Un an..........$2.00
Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU

La cuisson sans eau "Sully"

"Les ustensiles de cuisine qui se paient par eux-mêmes!"

Les ustensiles de cuisine de l'aluminium "Sully" sont construits par des experts et placés chez vous par des représentants qui connaissent les problèmes culinaires de la Ménagère.



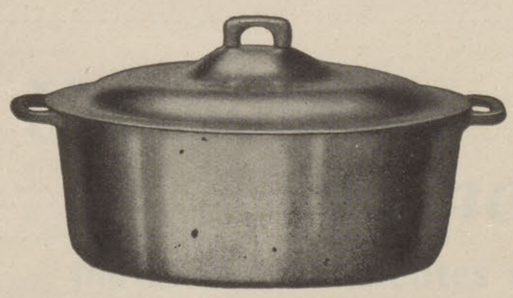
— Ils sont désignés et construits non seulement pour épargner votre TEMPS, TRAVAIL, ENNUIS, ECONOMIE DE CHAUFFAGE, mais surtout pour préserver précieusement les sels minéraux naturels contenus dans les légumes, les fruits et les viandes, et tous les éléments essentiels nécessaires à votre bonne santé.

— L'Aluminium "Sully" représente ce qu'il y a de mieux en matériel, construction et travail, garanti pour le restant de vos jours!

— Il est construit au Canada, par des Canadiens, pour nos Canadiennes. Une industrie strictement canadienne.

— Le service personnel de la méthode "Sully Aluminium" est devenu fameux de l'Atlantique au Pacifique.

— Les ustensiles de cuisine de l'Aluminium "Sully" protègent la santé de votre famille, parce qu'ils sont construits sanitairement, coulés en un seul morceau, pas de rivets, pas de bords roulés, recommandés par les Autorités Médicales et diététiques.



— L'Aluminium "Sully" n'est pas vendu dans les magasins.

Si intéressé, appelez Mr. J. Gonnett, MArquette 3919 ou DOllard 3478 pour plus d'amples renseignements

SULLY ALUMINIUM Limitée

458 rue Bienville

MONTREAL



Soliloques sur le modernisme

Le modernisme, auteur de tant de maux, a certainement quelques bonnes choses à son crédit.

La femme ne s'est pas seulement émancipée pour mieux jouir de la vie mais aussi pour la comprendre et la rendre plus attrayante.

Il y a un siècle, en plein romantisme, les jeunes femmes au teint pale, à l'allure frêle et maladive, passaient leur temps à lire des romans de Balzac, Dumas, Georges Sand; il était de mode d'avoir une taille fine, on suivait pour cela une diète qui amenait la patiente, sinon à mourir de faim, du moins à ébranler lamentablement sa santé.

Si l'on parle des bons dîners d'autrefois, il faut croire que les hommes seuls pouvaient les apprécier, n'ayant pas à rendre à Dame la Mode *des devoirs exigeants.*

Aujourd'hui, la jeune fille de 1830 ferait mieux dans une clinique plutôt que dans nos salons.

• • •

La jeune femme moderne s'est débarrassée de tous les falbalas inutiles et, prenant modèle sur la Venus de Milo, elle a abandonné la taille de guêpe pour laisser la nature (qui s'y connait) lui sculpter un corps sain.

Le bain de soleil, que l'on considérait dans le temps comme un danger mortel, a mordu la peau diaphane pour l'imprégner de rayons bienfaisants.

Je regrette cependant l'amour immodéré des sports qui dépasse le but et donne trop souvent au sexe faible une allure masculine très regrettable.

• • •

Avec le modernisme la cuisine a fait, elle aussi, un progrès remarquable.

On commence à en parler dans les réunions féminines et quand le bridge laisse un peu de répit, on en profite pour se passer, entre amies, une bonne recette culinaire, écrite à la hâte, sur un petit carnet qui va rejoindre, dans le sac de dame, la boîte à poudre et le mouchoir en dentelle.

Dans les journaux, les revues, etc., les recettes de cuisine ne sont pas les moins lues et tout le monde y trouve son compte, non seulement le fabricant de tel produit alimentaire, mais aussi la maîtresse de maison qui, prise d'une émulation excellente, s'essaye *à confectionner un nouveau plat, une nouvelle recette.*

Le mouvement va plus loin, les hommes, oui les hommes, mettent maintenant la main à la pâte *et dans un endroit le plus inattendu . . . . dans mon bureau . . . . un lecteur de la Revue Culinaire, un ami personnel, entre deux opinions sur le mouvement Hitlerien et les effets de l'abandon de l'étalon or par Roosevelt, a trouvé le moyen de me glisser une recette, épatante paraît-il!*

Le procédé peut paraître un peu confus, m'a-t-il dit, mais . . . . pour le palais c'est épatant, quand tout est terminé, ça a l'air d'un gâteau, *et avec le talent de nos aimables lectrices, nul doute que la recette sera comprise . . . et réussie.*

Quant au nom, mon Dieu! accepteriez-vous gâteau Méli-Mélo, *l'auteur de cette recette en est satisfait, moi aussi . . . alors, si vous le voulez bien, voici . . . le gâteau:*

Prenez un morceau de beurre, gros comme un œuf . . . de poule, une pincée de sel, une tasse et demie de sucre, deux jaunes d'œufs (battre les blancs et les incorporer à la fin), deux cuillerées à thé d'essence de vanille (ça peut paraître un peu fort en vanille mais il y en a qui aiment cela) *deux cuillerées à soupe de cocoa.*

Mélangez le tout avec deux tasses de farine, une cuillerée à soupe de corn starch, deux cuillerées à thé de poudre à pâte, vos blancs d'œufs bien battus, complétez avec une tasse de lait.

Vous obtenez ainsi une pâte anonyme, un méli-mélo, *qui deviendra un excellent gâteau si vous le faites cuire, dans un four modéré, pendant 15 à 20 minutes (voyez vous-même le temps nécessaire) et puis servez.*

Gaston Boinnard.

Les nouveaux produits laitiers

Conférence donnée le 4 avril par M. Robert Raynauld, M.S.A., directeur-général de la Société d'Expertise Agricole, au cours de physiologie alimentaire, à l'Ecole Ménagère Provinciale.

(*suite du numéro d'avril*)

Les fromages de Livarot et de Pont-l'Evèque sont aussi d'une fabrication analogue avec quelques différences de détails dans la coagulation, le séchage et l'affinage. Dans cette catégorie se classent le Marolles du Nord, le Mont-Doré, le Saint-Rémy, le Géromé et le Munster. Ces deux derniers sont souvent additionnés de grains d'anis ou de cumin.

Ces fromages sont assez variés comme composition. Les matières grasses sont en plus grande quantité que les matières azotées dans le brie, à peu près égale dans le camembert, et inférieure dans le livarot.

	Eau	Matières azotées	Matières grasses	Matières extractives	Cendres
Brie..........	43.90	19.40	28.93	6.63	1.50
Munster......	45.40	16.86	25.90	6.88	4.96
Camembert...	49.	18.72	21.65	5.95	4.68
Pont-l'Evêque	46.40	20.32	25.	6.68	1.60
Livarot.......	33.80	21.76	31.95	8.15	4.44

Le plus connu des fromages à pâte résistante est le gruyère. Ce fromage est fabriqué en France dans les départements jurassiques et en Suisse. C'est de la petite ville suisse de Gruyère qu'est tiré son nom. La fabrication du gruyère varie suivant l'acidité et la densité du lait et sa richesse en matières grasses. Les laits, écrémés d'un quart ou d'un tiers, sont mis à coaguler dans de grandes chaudières avec des présures préparées par les fromagers en faisant macérer des caillettes de veau dans de la recuite, petit-lait additionné d'aisy (bouillon de culture de ferments qui interviennent dans la maturité du fromage). Le caillé est brassé et chauffé à 45 à 50 degrés, puis mis dans des moules et pressé. Les fromages sont alors transportés dans des caves froides où la maturation commence.

Sous l'influence de microbes anaérobies, la lactose est attaquée et produit des dégagements gazeux qui donnent les yeux du gruyère, la caséine est transformée en caséone et la pâte acquiert sa saveur particulière. Après quinze jours de cave froide, les fromages sont mis en cave chaude (15 à 20 degrés) et aprés trois mois environ, ils sont livrés à la consommation.

L'Emmenthal est une variété de gruyère fait avec des laits moins écrémés. Les fromages de Hollande, et l'Edam, à surface polie et colorée en rouge ou en jaune orangé, appartiennent à cette catégorie; de même la fourme du Cantal, le Port-Salut, le Parmesan et les fromages anglais: Chester, Cheddar, Stilton, etc.

Cheddar

Comme la plupart des fromages canadiens descendent, pourrait-on dire, de ces fromages Cheddar, nous croyons intéressant de vous rappeler son origine.

Cheddar est le nom d'un charmant petit village anglais situé près de l'importante ville de Bristol. C'est un cultivateur du nom de Joseph Harding qui systématisa, agença les différents procédés de fabrication de ses compatriotes et réussit à préparer un fromage qui mérita immédiatement la faveur de tout le peuple anglais.

La composition de ces fromages est assez uniforme. Les matières grasses et les matières azotées y sont souvent dans la même proportion

	Eau	Matières azotées	Matières grasses	Matières extractives	Cendres
Gruyère..........	27.50	33.89	33.32	1.50	3.79
Hollande..........	38.50	25.34	24.29	9.07	2.80
Port-Salut........	27.70	31.16	35.10	2.04	4.
Cantal............	39.	29.22	26.90	5.93	3.95

Le Parmesan est sensiblement plus riche en matières azotées (35%) qu'en matières grasses (23%).

Le type des fromages persillés est le Roquefort, obtenu dans l'Aveyron, aux environs de Roquefort, avec du lait de brebis partiellement écrémé. Sa maturation caractéristique est obtenue par le développement à l'intérieur de la pâte du penicillum glaucum. Comme cette moisissure est aérobie il faut aérer l'intérieur de la masse par des perforations nombreuses.

Roquefort

La découverte de cette classe de fromage est assez originale pour la rappeler ici, elle remonte à plus de huit siècles.

On rapporte qu'un paysan français oublia un jour son goûter qui se composait de pain, de beurre et de fromage dans une cave de Roquefort. Comme il se trouvait assez éloigné de cet endroit à l'heure du goûter, il prit son repas et finalement oublia ses victuailles qui demeurèrent dans cette cave pendant un certain temps. Rappelé à Roquefort quelque temps après, son lunch lui revint en mémoire et, rendu sur les lieux, il constata non sans une extrême surprise que son fromage loin d'avoir perdu à ce retard avait plutôt gagné un arome, une saveur absolument délicieuse. C'est depuis lors que les paysans de l'endroit préparent ce fromage en ajoutant au caillet du lait de brebis quelques miettes de pain, laissant le tout "mûrir" dans les caves

fraîches, humides que l'on rencontre dans cette localité. Nombre d'autres pays ont tenté de préparer, eux aussi, ce fameux Roquefort, pas un seul n'a réussi.

Le Bleu d'Auvergne et le Gex se fabriquent avec du lait de vache, le Septmoncels est un mélange de laits de vache et de chèvre. Le Gorgonzola est un fromage italien qui se rapproche du Roquefort.

	Eau	Matières azotées	Matières grasses	Matières extractives	Cendres
Roquefort	28.90	25.16	38.30	3.	4.64
Bleu d'Auvergne	29.30	30.77	34.12	11.58	2.23
Septmoncels	28.20	32.06	31.25	3.92	4.50
Gex	31.50	29.96	28.85	5.51	4.18

Dans le Roquefort, le taux des matières azotées est inférieur à celui des matières grasses, il s'en rapproche dans le Bleu d'Auvergne, l'atteint et le dépasse même dans les Septmoncels et le Gex.

A côté de ces fromages bien connus, il est quantité de fromages locaux qui se consomment presque uniquement sur place.

Il faut éviter de manger des fromages "trop faits" qui ont perdu une partie de leurs qualités et dans lesquels les fermentations utiles sont souvent remplacées par des fermentations secondaires. Il ne faut pas oublier que les fromages sont des aliments altérables surtout par les températures chaudes et humides.

Fromages Canadiens

La première fromagerie de la Province fut ouverte à Dunham, dans le comté de Missisquoi, en 1865. Le développement de cette industrie fut remarquablement rapide. Alors qu'il n'y avait que 25 fromageries en 1870, on comptait 728 beurreries et fromageries en 1890, et 2,412 en 1910. A partir de ce moment, un mouvement de concentration s'est produit qui se continue encore aujourd'hui. En 1931, on fabriquait dans la Province de Québec 25,907,681 livres de fromage d'une valeur de $2,905,856.00.

Le fromage du type Cheddar est à peu près le seul qui soit fabriqué au Canada. C'est en somme le seul genre de fromage qui se fasse dans les fabriques centrales. Il se fabrique en différentes grosseurs, variant de 5 et 10 livres jusqu'à 80 ou 85 livres. Les fromages de 10 livres sont souvent appelés "Stilton" ou "Stilton canadien" mais c'est un terme inexact, car le fromage Stilton est un fromage à moisissures, qui ne ressemble pas du tout au Chedder. Il se fait quelques vrais fromages Stilton à la ferme fédérale d'Agassiz, C.-A. Les moines trappistes d'Oka, Québec, font un fromage d'une texture moyenne, fort, qui s'appelle le fromage d'Oka. Les collèges d'agriculture et les services du gouvernement font une quantité relativement petite de fromage de crème et d'autres variétés à pâte molle, et ces types de fromages sont également fabriqués par quelques particuliers.

Variétés

Chateau:

C'est un Cheddar pasteurisé, ce qui lui assure une excellente conservation et fournit au consommateur toutes les garanties souhaitées. Son enveloppe le protège aussi contre toute contamination tant de l'intérieur que de l'extérieur. C'est un fromage absolument uniforme au point de vue qualité, texture, humidité et saveur.

Beaumert:

Cette classe de fromage se prépare avec une crème fraîche, épaisse, à laquelle on ajoute une culture et un faible pourcentage de présure. Le caillé est pressé et empaqueté en ces petits morceaux de 3 onces que l'on rencontre communément dans le commerce.

On connaît encore les variétés suivantes:

Beaumert pimenté,
Beaumert de goût recherché (*relish*),
Beaumert à l'ananas,
Beaumert Roquefort.

Ce sont là tous des fromages à la crème qui, sans se conserver aussi longtemps que le Château, seront cependant excellents pour la consommation deux et même trois semaines après leur fabrication pourvu qu'on les garde au froid et dans les conditions voulues.

Kraft:

Ceux-ci sont des variétés de fromages appartenant encore à la classe des Cheddar mais nous n'avons pu obtenir les informations que nous souhaitions à leur sujet. Leur consistance

nous permet de les classer entre les fromages canadiens que nous connaissons tous et les fromages à la crème.

Les avantages du fromage dans l'alimentation

Les éléments nutritifs que renferme le lait se retrouvent en entier dans le fromage; la fabrication n'enlève rien à leur valeur nutritive. Presque toute la protéine du lait est présente dans le fromage, et lorsque le fromage est fait avec du lait entier, presque tout le gras de beurre, avec la vitamine A soluble dans le gras qui l'accompagne et qui est indispensable au développement du corps et de l'intelligence, s'y retrouve. Le fromage contient également quelques-unes des vitamines solubles dans l'eau, la vitamine B en particulier, et la majeure partie de la matière minérale, si nécessaire à la formation des os et des dents. Une livre de fromage contient presque toute la protéine et la matière grasse qui se trouvaient dans le gallon de lait. La composition du fromage est approximativement la suivante par poids: un tiers de protéine, un tiers de matière grasse et un tiers d'eau.

Le fromage est un aliment très concentré, plus économique que beaucoup d'autres aliments albumineux. Une demi-livre de fromage contient à peu près autant de nourriture qu'une livre de bœuf modérément maigre, et il y a moins de perte que dans la viande.

Digestibilité du fromage

Le fromage se digère mieux lorsqu'il est donné avec d'autres aliments que lorsqu'il est consommé seul. Lorsqu'il est mangé avec du pain ou un autre aliment féculeux, comme les pommes de terre ou le macaroni, il forme une combinaison alimentaire des plus satisfaisantes et de digestion facile pour la plupart des gens. Le fromage qui est consommé à la fin d'un repas copieux, comme on a l'habitude de faire, peut surcharger les organes digestifs, mais s'il est mangé comme mets principal, à un repas qui se finit par un léger dessert, il est peu probable qu'il occasionnera des troubles digestifs.

Lorsqu'on se sert de fromage dans la préparation des mets, il faut veiller à ce qu'il ne soit pas chauffé à une température trop élevée, car la chaleur durcit les aliments albumineux et en rend la digestion plus difficile. Le fromage se digère parfaitement; il est entièrement ou presque entièrement utilisé par le corps pour construire de nouveaux tissus et pour fournir l'énergie au corps pour faire son travail.

On ne recommande pas de donner une grosse quantité de fromage aux invalides ou aux jeunes enfants, mais c'est l'un des aliments qui contribuent le plus au développement des muscles chez les enfants plus grands, ainsi que chez les adultes et par conséquent, il a droit à une plus large part dans nos menus.

(*à suivre prochain numéro*)

Les fruits ne fatiguent jamais l'estomac

Les nombreuses qualités thérapeutiques de l'orange en font le meilleur et le plus sain de tous les fruits. Elles lui valent une grande réputation et les cures d'orange sont renommées pour leurs bienfaits depuis la plus haute antiquité.

Grâce à ses vitamines, l'orange empêche de nombreuses maladies telles que le scorbut et la maladie de Barlow.

Une ou deux cuillerées à jeun de jus d'orange bien mûre agissent très favorablement sur l'intestin des nourrissons.

C'est à l'orange que les populations d'Espagne, pour lesquelles l'orange constitue un aliment habituel, doivent d'avoir des dents et des gencives en parfait état.

Les médecins de ce pays n'hésitent pas à attribuer à l'orange l'éclat et la blancheur des dents, l'aspect sain des gencives et la fraîcheur de l'haleine des Espagnols. La carie des dents y est inconnue.

L'orange facilite l'élimination des déchets par surexcitation des glandes digestives. Associée au citron, elle stimule les fonctions hépatiques et rénales. Prise en quantité suffisante, jusqu'à 8 et même 10 par jour, l'orange constitue un diurétique puissant.

Les obèses et les arthritiques peuvent, grâce à la cure d'orange, suivre le plus efficace traitement.

Nous avons là, en effet, un des meilleurs aliments de régime pour les malades, et d'entretien pour les personnes bien portantes.

L'orange est si commune aujourd'hui que nous oublions peut-être trop ses qualités.

Mangez donc des oranges, parce que l'orange est laxative. Grâce à l'orange vous aurez toujours l'intestin libre et par conséquent le teint clair.

Elles assurent un fonctionnement régulier de la machine humaine et par là un parfait équilibre du corps et de l'esprit.

Docteur GILBERT.

Le mot juste.

La nouvelle cuisinière était troublée. Elle ne savait quels termes employer pour s'exprimer correctement.

—Dois-je annoncer, demanda-t-elle à sa maîtresse: "Le dîner est servi", ou bien: "Le dîner est prêt"?

—Eh bien! Julie, si c'est comme hier, vous pourrez annoncer: "Le dîner est raté."

Quelques réflexions . . . et conseils

par Mlle Gerin-Lajoie

N'acheter que ce qui est d'une utilité présente ou bien prochaine. Et si l'article est dispendieux, attendre au lendemain pour réfléchir "La nuit porte conseil", se décider pour l'affirmative ou la négative, et, par le fait, ne pas regretter sa décision.

Acheter au comptant est un moyen magique pour avoir la conscience en paix et éviter de mauvaises surprises, comme manquer du nécessaire en possédant le superflu.

Ne pas nous donner habituellement des coups de fouet avec du café et du thé forts. L'excitation momentanée finit, à la longue, par donner de la dépression nerveuse. Au lieu de ce surmenage, il vaut mieux se reposer le temps nécessaire, dormir 7 ou 8 heures et pas davantage.

Faire une bonne marche d'une heure avant de se mettre au repos.

Boire un grand verre d'eau chaude avant de se retirer pour dilater l'estomac et aider à la digestion, s'il y a lieu.

Dormir la fenêtre ouverte, si possible.

Enlever tous les sous-vêtements qui ont servi le jour pour les remplacer par ceux de la nuit.

Le matin, avant le déjeuner, boire un verre d'eau froide afin que l'estomac se contracte pour le déjeuner. Si toutefois, l'estomac n'était pas dispos, alors remplacer par de l'eau chaude.

A moins d'avoir un dérangement d'estomac, il est conseillé à tout le monde de déjeuner, mais spécialement aux enfants de tous les âges. Les personnes qui travaillent et les enfants des écoles qui partent à jeun souffriront plus tard de ces écarts . . .

Tous doivent prendre une nourriture rationnelle convenant au genre d'ouvrage à accomplir.

Eviter trop peu de nourriture surtout pour les personnes en état de croissance, par contre un adulte doit craindre des aliments trop riches, qui encrassent le système.

Une maîtresse de maison peut ordonner ses journées de manière à faire autre chose que son travail routinier. Ménager ses pas à l'intérieur pour prendre quotidiennement des promenades au grand air.

La ménagère doit aussi savoir se développer intellectuellement en se mettant au fait des nouvelles courantes, et aussi par la lecture d'un livre de choix, qui sera à la fois une nourriture pour son esprit et pour son âme, dont elle a la responsabilité. Un jour qui vient bien vite, il n'y aura plus que cela qui comptera.

La gêne

L'on ne se gêne pas sans qu'il en coûte. La gêne pour autrui suppose de la *bonté* chez celui qui la supporte. Qu'y a -t-il de plus admirable qu'un grand cœur! . . . . . Que faut-il penser de celui qui est toujours prêt à supporter des contrariétés pour les épargner à d'autres. Par exemple, ne pas se plaindre de ses mille petits maux pour ne pas attrister son voisin, prendre les moyens de toujours faire sourire de bonheur ceux qui nous entourent.

Se gêner, ce n'est pas le fait d'un égoïste! C'est se renoncer, c'est vivre en s'identifiant aux autres. C'est accepter les misères de chaque jour et les porter vaillamment à l'insu de tous, et même au besoin, c'est mettre sur ses propres épaules, les croix qui accablent de plus faibles que soi, et faire ces actes sans ostentation, avec la plus grande simplicité, sans laisser deviner qu'on en souffre.

Si l'on ne se gêne pas, l'on n'est pas heureux, et les nôtres non plus.

Faire la charité d'un sourire à qui le demande; donner une chaude poignée de main à une assoiffée de sympathie; un conseil ami à une sœur moins favorisée, qui gagne sa vie où Dieu l'a placée, quelques échelons plus bas que nous, mais elle nous vaut à tant de titres, et elle a tant plus de mérites! Verser des larmes pour adoucir le deuil des autres; avoir la critique bienveillante: tout travail a coûté des peines, en couture, en cuisine ou en tout autre chose? Si nous avions à faire ce qu'on nous offre, aurions-nous mieux réussi? Ah! nous ne sommes que des égoïstes! Prenons-y garde. Par exemple, en tramway, se donner le plus de mal possible pour faire asseoir sa voisine qui désire être confortable tout comme nous.

Dans un magasin, ne pas accaparer un commis, occupé avec un client, parce qu'on croit que sa position sociale nous y donne droit. Justice avant tout! Mais par contre, savoir mettre de l'eau dans son vin, si par des circonstances imprévues, notre confort est diminué, si l'on se trouve au deuxième plan quand la première place nous était décernée. Dans ces occasions, se renoncer, c'est non seulement faire acte de grande bonté, mais aussi d'une excellente éducation de famille. Ainsi, la vie coule plus douce.

Chronique dentaire mensuelle

par le Docteur Noel Décarie

Pourquoi avons-nous des dents ?

Quand le bébé vient au monde son système dentaire existe déjà, cependant ce n'est guère avant le quatrième mois que la première dent apparaît et la première dentition, dite *dents de lait* s'achève lorsque l'enfant atteint sa deuxième et même sa troisième année.

Dès le début une bonne dentition dépend de la nourriture que l'enfant absorbe; bien souvent les meilleures dents se détériorent par le lait ou autres produits laitiers, les fruits, le pain, les céréales même, peuvent produire une détérioration des dents?

—Pourquoi? me direz-vous, avons-nous une première dentition.

—Pourquoi n'avons-nous pas notre dentition une fois pour toutes?

La raison la plus plausible c'est parce que le corps humain prend un temps très long à se développer; les mâchoires de l'enfant, qui vont se transformer pendant la croissance, ne pourraient pas recevoir dès le début une dentition définitive.

Il faut que les mâchoires se forment, qu'elles soient préparées au travail ardu de la mastication; au moment propice, la nature fait tomber les dents trop faibles pour laisser place à une dentition dont la force sera proportionnée au travail demandé.

Les premières dents apparaissent sur le devant de la bouche, ce sont les *incisives:* deux en haut, deux en bas, ensuite viennent les dents de côté.

Les premières *molaires* percent au moment où l'enfant a à peu près un an, ensuite viennent les dents appelées *canines* en raison de leur forme pointue, comme celles du chien, à ce moment là l'enfant a à peu près 18 mois.

Les secondes molaires de la première dentition apparaissent quand l'enfant a deux ans ou deux ans et demi.

Nous arrivons à un total d'une vingtaine de dents, dès le début de cette dentition, il faut que la maman prenne des soins rigoureux pour que les dents soient libres de toute matière, afin d'éviter la carie; pour cela il faut essuyer les dents avec une étoffe souple mouillée dans de l'eau de chaux

Quand l'enfant grandit, il faut se servir d'une brosse douce, matin et soir; de fait, un *nettoyage quotidien* des dents doit commencer dès l'apparition de la première et ceci jusqu'à la fin de nos jours.

Périodiquement, disons tous les trois mois, l'enfant devrait aller chez le dentiste, afin que les cavités qui peut vent se former soient immédiatement traitées.

Pourquoi cette attention?

Parce que la nourriture, la santé, la résistance de l'enfant aux maladies, sont intimement liées avec l'état sanitaire des dents; la dentition finale aura toute chance d'être saine si les premières dents reçoivent les soins nécessaires.

La mastication ne peut pas se faire avec des dents qui sont en mauvais ordre; la nourriture mal absorbée contrarie la croissance de l'enfant.

La douleur causée par un abcès dentaire enlève non seulement l'appétit, mais ralentit l'absorption de la quantité de nourriture nécessaire pour une bonne formation du corps.

Si l'on ajoute à cela le danger d'une infection générale par suite de mauvaises dents, une bouche qui n'est pas saine, tout cela peut donner aux développements physique et mental de l'enfant des effets déplorables.

La formation des dents apporte une surproduction de salive; l'enfant essaie de mordre ses doigts ou ses jouets, les gencives enflent et se congestionnent, ce qui empêche le sommeil, cause une perte d'appétit, et souvent occasionne de la fièvre, parfois de la diarrhée.

Ces symptômes durent de trois à quatre jours.

Les troubles digestifs, que l'on met souvent sur le compte de la dentition, sont généralement dus à une nourriture impropre, un mauvais habillage de l'enfant, etc.

Pour aider la formation de la dentition donnez à l'enfant la nourriture qui lui convient, beaucoup d'eau (bouillie et refroidie), donnez-lui aussi la croûte d'un morceau de pain qu'il pourra mordre ou bien un morceau de glace entouré d'une pièce de gaze.

Parfois il est nécessaire de couper la gencive pour qu'une dent puisse percer, cela, bien entendu, doit être fait par le dentiste et la blessure doit être tenue bien propre pour éviter toute infection.

La première dentition est aussi importante que la deuxième, il faut qu'elle soit saine jusqu'à la fin, c'est-à-dire lorsque l'enfant commencera sa deuxième dentition entre 6 et 12 ans.

(*à suivre*)



ALMANZOR
FLEURISTE
"SES FLEURS SONT LES PLUS BELLES"

Les Conserves

par J. E. GRISÉ, L. S. A.

(voir numéros de décembre, janvier, février, mars et avril)

LES FRUITS

Préparation et séchage

Les fruits doivent être bien nettoyés et lavés. Aucune partie gâtée ou verdâtre doit y être laissée. Ils devront être fraîchement cueillis et bien mûrs. Un morceau de papier blanc, de coton à fromage ou de mousseline devra être placé dans le fond de chaque plateau ou claie avant que les fruits ou morceaux de fruits y soient déposés.

Pommes, poires

Pelez, enlevez le cœur et séparez en tranches pas trop épaisses. Si vous désirez conserver la couleur naturelle du fruit, plongez les morceaux ou tranches dans une eau légèrement salée pendant une couple de minutes. Huit cuillerées à table de sel sont suffisantes pour chaque gallon d'eau employé. Laissez ensuite égoutter et faites sécher jusqu'à ce que le produit devienne spongieux. Commencez à une température de 110 degrés F. et augmentez graduellement jusqu'à 150 degrés F. pour une période de temps variant de 4 à 6 heures.

Prunes

Ne choisissez que les fruits entièrement mûrs. Coupez-les en deux parties, enlevez les noyaux et placez sur les plateaux ou claies. Faites sécher lentement pendant 4 à 6 heures à une température augmentant graduellement de 110 à 145 degrés F.

Petits fruits

Enlevez les feuilles et les tiges, lavez, si c'est nécessaire, et faites égoutter ensuite. Placez les petits fruits sur les plateaux ou claies en couches très minces, et faites sécher pendant 2 heures à une température augmentant graduellement de 110 degrés F. à 125 degrés F. Continuez le séchage pendant 2 à 3 heures encore en augmentant progressivement à 140 degrés F.

Pêches

Plongez dans l'eau bouillante jusqu'à ce que la pelure commence à se fendiller. Refroidissez immédiatement et pelez. Séparez le fruit en deux ou quatre parties, enlevez le noyau et procédez au séchage comme pour les pommes et les poires.

Cerises

Lavez, égouttez et placez dans les plateaux ou claies. Faites sécher lentement pendant 2 à 4 heures en augmentant graduellement la température de 110 degrés F. à 150 degrés F.

Les produits séchés doivent être conditionnés

Comme il est pratiquement impossible d'obtenir, au moyen de dessiccateurs domestiques ou même commerciaux, l'uniformité dans le séchage des produits, il est nécessaire que ces derniers soient "conditionnés" avant d'être mis en réserve.

Cette opération consiste à les mettre dans des boîtes et à les verser d'une boîte dans l'autre une couple de fois par jour pendant au moins quatre ou cinq jours consécutifs afin de les mélanger parfaitement.

Par ce moyen, les fruits ou les légumes ou morceaux de fruits ou de légumes pas suffisamment séchés céderont une certaine partie de leur eau à ceux qui sont trop secs et on obtiendra un produit plus uniforme.

Si, durant le cours de cette opération, on constate que le produit ou une certaine quantité de produit contient encore trop d'humidité, il faudra le remettre dans le séchoir jusqu'à ce qu'il soit séché à point.

Précaution contre les insectes

Il est à conseiller de prévenir l'éclosion des œufs que les insectes auraient pu déposer sur le produit au cours du procédé de dessiccation en le soumettant de nouveau à l'action du séchoir pendant 5 à 10 minutes à une température de 160 degrés F. Il faut prendre bien soin, cependant, de ne pas dépasser la limite de temps fixée, car le produit deviendra trop sec et reprendra difficilement sa forme originale lorsqu'il sera trempé.

Cette précaution s'applique surtout aux produits traités dans des séchoirs solaires ou artificiels de fabrication domestique.

Emboîtage et mise en réserve

Plusieurs genres de récipients peuvent être employés. L'essentiel est de pouvoir les fermer le plus hermétiquement possible. Si la quantité de produits traités est assez considérable, il est

préférable et plus expéditif de se servir de boîtes en fer-blanc ou de bocaux en verre ordinairement utilisés pour la mise en conserve. On peut également faire l'achat de sacs en papier assez résistant ou de boîtes paraffinés.

Lorsqu'il s'agit d'une petite quantité de produits, tout autre genre de récipients ou boîtes que l'on peut avoir mis en réserve sont utilisés avec avantage, comme par exemple, les boîtes vides de soda à pâte, thé, café, épices, miel, sucre, sel, etc. Ces boîtes devront cependant être bien nettoyées avant de les remplir de produits séchés.

Lorsque l'on se sert de ces boîtes ou de boîtes de carton paraffiné, il est nécessaire d'appliquer une couche de paraffine autour du couvercle de manière à obtenir le plus possible une fermeture hermétique. Des lisières ou bandes de papier peuvent également être collées sur les bords du couvercle ainsi qu'à tout autre endroit où l'air pourrait pénétrer.

Pour plus de sûreté, les sacs de papier devront être enduits de paraffine que l'on applique au moyen d'une petite brosse ou d'un pinceau. Une fois remplis, l'ouverture des sacs devra être tordue fortement, pliée en deux et attachée solidement au moyen d'une ficelle. Un moyen pratique de conserver les produits séchés dans des sacs de papier sans les paraffiner est de placer ces derniers dans des chaudières en ferblanc ou dans des jarres en grès. Si l'on prévoit ne devoir se servir que d'une petite quantité de produit à la fois, il est préférable de n'employer que des récipients de petite dimension. Autrement, l'air qui aura pénétré dans le récipient pourra gâter le produit qui y est laissé.

Les produits doivent être emmagasinés ou conservés dans un endroit plutôt sombre, frais et sec, bien ventilé et protégé contre les rats, les souris et les insectes.

Si l'endroit dont on dispose n'est pas à l'épreuve de l'humidité, il est préférable de se servir de récipients faits de matériaux non absorbants, telles que boîtes de fer-blanc ou bocaux en verre.

Il est pratique de fixer à chaque paquet ou boîte une étiquette sur laquelle est inscrit le nom du produit et la date de sa mise en réserve.

Préparation des produits séchés pour la table

L'eau enlevée au produit par le procédé de dessiccation doit lui être restituée. A cette fin, il suffit de le plonger dans une récipient d'eau froide pour une période de temps variant suivant sa nature, son degré de maturité lors de la cueillette et la manière dont il a été préparé et tranché.

Pour certains produits, une couple d'heures sont suffisantes, alors que pour d'autres, il faut 4, 6, 8 et même 12 heures. Il est toutefois facile pour la ménagère de se rendre compte, d'heure en heure, de l'état du produit jusqu'à ce qu'il ait repris sa forme et sa grosseur naturelles.

Il est ensuite préparé ou cuit de la même manière que les produits non séchés, à l'exception toutefois qu'il doit être plus fortement assaisonné, Il doit aussi être cuit dans l'eau qui a servi au trempage de manière à utiliser tous les sels minéraux qu'elle contient. La cuisson doit être lente et faite dans un récipient muni d'un couvercle. Cette façon de procéder améliore la saveur du produit.

Il est assez difficile d'indiquer exactement la quantité d'eau requise pour tremper les fruits ou les légumes séchés. Règle générale, 3 à 4 tasses d'eau pour une tasse de produits séchés seront suffisantes.

Tableau indicateur de la dessiccation

Produits	Blanchiment ou ébouillantage	Durée approximative de la dessiccation	Température (Fahrenheit)
LEGUMES	minutes	heures	degrés
Tomates			110 à 145
Pois	4 à 5	3 à 4	110 à 145
Fèves en gousses	6 à 10	2 à 3	110 à 145
Blé d'Inde sucré	5 à 10	3 à 4	110 à 145
Céleri	3	3 à 4	110 à 140
Chou-fleur	6	3 à 3½	110 à 145
Fèves de Lima	5 à 10	3 à 3½	110 à 145
Rhubarbe	3		110 à 145
Asperges	5 à 10	4 à 8	110 à 140
Chou	10	3	110 à 145
Betteraves		2½ à 3	110 à 150
Carottes, panais et salsifis	6	2½ à 3	110 à 150
FRUITS			
Pommes, poires		4 à 6	110 à 150
Prunes		4 à 6	110 à 150
Petits fruits		4 à 5	110 à 150
Pêches		4 à 6	110 à 150
Cerises		2 à 4	110 à 150

Biscuit Tortoni

Avant-propos.—*Grâce à la complaisance d'une aimable lectrice de la Revue Culinaire, nous sommes heureux d'offrir à nos abonnés la recette suivante (pour 8 personnes) qui procurera un réel délice aux plus fins gourmets.*

1 tasse de lait
2 jaunes d'œufs
¾ de tasse de sucre
3 blancs d'œufs
1½ tasse de crème à fouetter
⅛ de cuil. à thé de sel
½ tasse de macarons râpés
2 cuils. à thé de vanille

Faites une cossetarde en faisant chauffer le sucre et le lait. Ajoutez-y les jaunes d'œufs bien battus, et faites cuire au bain-marie en brassant constamment.

Retirez du feu et versez dans un bol. Quand le mélange sera refroidi, incorporez les blancs d'œufs bien battus dans lesquels on a ajouté le sel et la vanille. Ajoutez les macarons pilés, incorporez dans la crème fouettée.

Versez dans un moule et faites congeler trois heures. —L.B.

A la salle de couture

(voir précédents numéros)

On dit que la couleur a aussi une influence très grande sur votre beauté, votre bonheur et votre santé. Une couleur appropriée peut calmer ou stimuler, déprimer ou ravir suivant qu'elle est plus ou moins bien choisie. Nous avons l'esprit haut ou non suivant les couleurs que nous portons. En effet, pourriez-vous vivre heureuse, si un voisinage tapageur vous empêchait de travailler ou de réfléchir? De même, il faut de l'harmonie dans les couleurs... et leur influence est grande.

Faisons donc un petit retour sur nous-mêmes, et évitons l'exagération dans les couleurs trop criardes, ou dans l'absence de couleurs.

J'emprunte ce petit tableau dans un livre américain qui symbolise la psychologie des couleurs.

Couleur	*Effet*	*Symbole*
Rouge, Orange	Prédisposent à la chaleur	Eté
Ambre, Bleu, Violet	Atténuent, adoucissent le froid	Sérénité
Vert	Repos, fraîcheur	Printemps
Brun	Adoucissement, mélancolie	Automne
Blanc	Gaîté, pureté	Hiver

Le gris pâle ou perlé donne aussi un effet lumineux.

Des couleurs trop chaudes peuvent être adoucies par des garnitures à teintes douces. L'on peut également faire ressortir des tons pastels par des parures voyantes.

Choisissez des couleurs qui s'harmonisent et donnent du caractère et de la distinction.

Une femme au tempérament fort porte bien les tons chauds. Par là, son charme individuel est accentué.

Par contre, une petite créature timide, douce et gentille portera avec beaucoup plus d'avantage le pastel, qui fera ressortir sa suavité et tout son charme naturel.

Après avoir étudié les nuances qui s'harmonisent le mieux avec la teinte des cheveux et des yeux, chacune est en état de faire ressortir les dons reçus en héritage.

Il reste donc à faire le choix du tissu. Il est conseillé de le draper sur son épaule, près de la figure. Malgré les règles mentionnées, il est quelquefois surprenant de constater qu'à toute règle, comme en grammaire, il y a des exceptions. Le grand secret est d'apprendre à se connaître. La nature est un maître qui ne trompe pas, il ne faut pas le mépriser.

A la blonde aux yeux bleus, l'on suggère le noir, noir et blanc, lavende, brun-or, brun-tabac, violet-royal, vieux-rose avec noir, les verts foncés, bouteille, émeraude, etc., quelques nuances de gris avec une touche de bleu pour faire ressortir le bleu des yeux. En général, choisir la teinte qui ajoutera de la force et du ton à la couleur des cheveux, comme aux yeux.

Celle qui est bien blonde pourra porter avec avantage les extrêmes du très foncé et du très pâle. Héliotrope glycine, blanc-huître, nuances "perlé", etc.

La brunette olive aux yeux foncés donnera ses faveurs au bleu marin, dans les différentes nuances. Brun avec crême près de la figure. Verts foncés, rouge, jaune blé d'Inde, espagnol, abricot, pêche, ivoire, crème, gris amené avec du rouge et or, rose mêlé avec noir.

La brunette, aux cheveux foncés et aux yeux bleus peut porter des verts, gris, jaunes, rouges, et des couleurs "pastels", une touche de bleu, par exemple un collier rappellera ses yeux; tandis que la vraie brunette olive ne s'améliore pas avec du bleu.

La femme aux cheveux châtain-clair (auburn) a généralement un teint brillant qu'il ne faut pas intensifier. Il est conseillé à celle-là: le bleu-vert, chinois, paon, turquoise, noir, vert-olive, le brun dans des teintes douces, crème, blanc et ivoire.

Les personnes âgées et aux cheveux blancs portent bien des nuances "pastels" pour le soir: bleu poudre, blanc, crème, noir et blanc, le blanc près de la figure, gris, etc.

(*A suivre prochain numéro*)

Exposition Annuelle

L'Ecole Ménagère Provinciale aura l'exposition annuelle des travaux de ses nombreux élèves, jeudi, le 8 juin, de 1 heure de l'après-midi à 11 heures du soir.

Un étage sera consacré à la couture et à la coupe, racommodage, fantaisies, modes (chapeaux). L'autre étage sera réservé pour la cuisine: vous y verrez des plats de toutes dénominations; des repas pour une journée convenant à des personnes faisant un travail modéré, ou dûr ou encore pour un convalescent ou une personne au repos. Ces menus comporteront les calories et les vitamines nécessaires pour les divers états.

Il suffit, pour satisfaire sa curiosité, de venir voir tout ce qu'on promet.

Le soir, à 8 heures, il y aura la distribution solennelle des prix. Déjà l'Ecole a été gratifiée de récompenses pour les élèves; sous forme d'abonnements à des revues, d'objets en rapport avec l'ouvrage fait, des argenteries, potiches, etc.; quelquefois, les unes confient leurs achats au personnel de l'Ecole qui en use avec discrétion.

L'emploi du vin dans la cuisine

Le vin et les alcools jouent dans l'art culinaire un rôle de premier plan. L'étude de l'alcool dans la cuisine mérite un article spécial. Nous nous contenterons d'examiner aujourd'hui les divers accords, les thèmes magnifiques dont le vin enrichit la symphonie culinaire.

Et, tout d'abord, posons ce principe: on ne doit employer, en cuisine, que des vins de très bonne qualité. Il ne s'agit pas, naturellement, de confectionner un coq au vin avec un Grand Echézaux 1915, ni une matelote avec un Corton 1923, mais on pourra utiliser un bon Juliénas pour le coq et un puissant Cahors pour la matelote. Mais il ne faut pas se servir d'un produit trop jeune, les éthers du vin n'ayant pas eu le temps de se développer.

La présence du vin dans les casseroles est aussi vieille que l'art culinaire. Nous ne remonterons pas jusqu'à l'antiquité, ce qui serait fastidieux, mais si nous prenons le premier document culinaire français, le *Traité ou l'on enseigne à faire et appareiller tous boires comme Vin, Clairet, Mouré et autres, ainsi qu'à appareiller et assaisonner toutes viandes selon divers usages et divers pays*, composé à la fin du XIIIe siècle et conservé à la Bibliothèque Nationale, nous y verrons qu'on recommande de servir les chapons, en été, à la sauce au vin ou en rôt, et, en hiver, à la sauce aillée, avec cannelle et gingembre, lait d'amandes ou de brebis. Le vin entre encore dans la "Sarraginée", sorte de matelote d'anguilles, dans la "cominée de géline", sorte de poularde au vin, dans les "pâtés nourris", les gelées et maints autres plats. Le *Grand Cuisinier de toute cuisine* (seconde moitié du XIVe siècle) fait une large place au vin. A titre de curiosité, voici la recette de la *Soupe jacopine:* "Vous prendrez des perdrix, poussins ou pigeons, et prenez du bon fromage. Pour faire du bouillon, prenez de la graisse de chapon ou du bouillon de bœuf, du vin blanc, et en faites votre bouillon. Et aussi le faites bouillir en un plat avec les dites perdrix, poussins ou pigeons, le fromage par-dessus et des rôties dessous, et le mettez bouillir sur les charbons. Et, au dresser, mettez-y grand foison de sucre, dessus mêlé avec cannelle."

Le vin égale souvent les recettes du *Viandier* de Guillaume Teril, dit Taillevent, premier queux de Charles V, "maistre des garnisons de cuisine de Charles VI" fin du XIVe siècle), celles du Ménagier de Paris (1392-1394), ainsi que celles des ouvrages culinaires des siècles suivants, dont l'énumération sortirait du cadre de cet article.

Nous avons simplement voulu montrer que l'emploi du vin, soit pour la cuisson des aliments, soit comme sauce, soit comme liant, soit sous forme de condiment, d'assaisonnement, se retrouve dans les règles fondamentales de la cuisine.

Le vin entre dans la composition de certains potages, la soupe au perroquet (eau, vin, sucre, minces tranches de pain), qui se mange froide, en été; le chaudeau gascon, bouillon de veau ou de poulet, avec vin blanc, jaunes d'œufs, cannelle; la soupe au vin bourguignon, la soupe aux cerises picardes, mouillée de vin rouge, l'angevine, soupe à la pie (vin blanc, sucre et pain). Enfin, tous nos pays *font chabrot* et s'en trouvent fort bien, c'est-à-dire qu'ils versent du vin dans leur bouillon.

En Angleterre, le Madère relève le goût de la soupe à la tortue, et, en Allemagne, on mêle du vin rouge à la soupe à la bière.

Au chapitre des hors-d'œuvre, saluons le vin dans la marinade des légumes à la grecque, dans les conserves de poissons—maquereaux, harengs—dans les harengs en terrine, le melon au Porto.

La Bourgogne est fière de ses deux plats de poisson traditionnels, la *pôchouze* et la *meurette*. La *pôchouze* ou *pauchouse* (en patois bourguignon *pôchous*, signifie pêcheur) est un plat de Saône-et-Loire et se fait avec du vin blanc.

Le mot meurette désigne, d'une façon générale, une sauce au vin rouge. On retrouve cet assaisonnement aussi bien dans la façon d'accommoder les viandes que dans celle d'accommoder le poisson. Il y a la meurette de veau, la cervelle en meurette, les œufs en meurette. Mais ce terme de meurette s'applique plus spécialement à la matelote de carpes au vin rouge, servie avec des croûtons grillés et frottés d'ail.

Nous trouvons également, en Bourgogne, les écrevisses de Chablis, le brochet rôti au Chablis, les soles glacées au Chablis, le suprême de brochet dijonais, le filet de brochet en tortue, les truites de la Tille pochées au vin. Et, à Chablis, on fait cuire les escargots avec du vin blanc et on en verse au fond du plat où ils chauffent sur le fourneau.

On sait que le vin blanc s'incorpore à la plupart des courts-bouillons. Les plats de

poisson où le vin intervient sont innombrables. C'est la matelote, l'alose de Loire farcie à l'angevine, la bouilleture d'anguilles, la lamproie étuvée, la matelote de lamproire aux pruneaux, la carpe à la Chambord, la carpe au vin du Rhin, la matelote de Metz (vin gris), la matelote de l'Ile-de-France (vin rouge), la carpe nivernaise, les moules à la crème, ou mouclade, les moules à la parisienne, la chaudrée, le barbeau à la mode périgourdine, la lamproie aux poireaux, les écrevisses bordelaises, les truites du jour au court-bouillon, le civet de langouste, la matelote lyonnaise au vin blanc, l'omble-chevalier du lac d'Annecy, au vin de Crépy, les écrevisses à la provençale, la daurade farcie, le mulet au vin blanc, la catigau d'anguilles, la langouste au Champagne, etc.

Les œufs sont également les amis du vin: œufs en meurette, œufs en gelée, au Porto; œufs pochés au Madère, les œufs au vin du Berry, du Limousin, du Nivernais . . . .

Le vin s'associe constamment aux viandes: soit dans les marinades de gibier, dans celles de bœuf et de mouton présentées en chasseur, soit dans la coction ou les sauces. Le bœuf bourguignon, la langue de bœuf en matelote, les tripes au Champagne, le coq au vin, les daubes, le lapin sauté au Champagne, les civets, le bœuf à la cuiller, le bœuf à la flamande, le bœuf en gelée, l'estouffat, la grillade d'Ampuis, avec un vin de Côte-Rôtie, le manchon de bœuf aux cèpes, l'entrecôte bordelaise, le navarin, qui exige un peu de vin blanc, le foie de veau Bercy, la meurette de veau, les rognons de veau au Porto, au Champagne, les pieds de porc à la Sainte-Menehould, les saucisses au vin blanc, le jambon mariné, les tripes morvandelles, le salmis d'écureuil, le poulet au blanc à la Comtoise, la dodine de canard, les pigeons farcis sauce Chambertin, le salmis d'oie, la poule à la provençale, les filets de lièvre à la provençale, le lapereau farci, le cochon de lait bourguignonne, l'andouille aux haricots, les côtes de mouton chevreuil, le pâté de pigeonnaux à la nuitenne, le foie de veau, le poulet en cocotte, le veau sauté chasseur, le poulet chasseur, le poulet en barbouille du Berry, la poularde en vessie, les grives au Champagne, les pigeons à la Catalane, les salmis de gibier, les pâtés d'alouettes, etc.

Toutes les sortes de vins collaborent à l'harmonie des sauces, blancs, rouges, gris, secs, moelleux, vins de Bourgogne et de Champagne, de Jurançon et d'Alsace, de Madère et du Rhin, de Marsala et de Porto . . .

Les légumes sont moins friands de vin. Cependant, les truffes se marient admirablement au Champagne, le vin blanc au ragoût de mousserons, aux cœurs de palmier, à la choucroute, aux cardons au gratin, et le vin rouge n'est pas déplacé dans les harciots rouges, les lentilles, les choux rouges.

La fondue réalise une union très assortie avec un vin blanc sec, tandis que les entremets le vin de Champagne, ainsi que nos vins de liqueur et les vins étrangers apportent une note élégante et séductrice, un air de fête et de belle humeur.

Gaston Derys,
Membre de l'Académie des Gastronomes.

L'origine du menu

L'origine du menu remonte à l'année 1541. On a retrouvé, à Ratisbonne, une liste écrite par le duc de Brunswick qui donnait un grand dîner: "Comme il semble impossible de faire honneur à tous les plats, je me permets d'en donner les noms, afin que mes hôtes puissent se réserver appétit pour les mets qu'ils préfèrent."

L'origine du menu remonte, sans doute, à une date beaucoup plus éloignée, sans parler de celui du repas offert au Bois-sur-Mer, le 6 juin 1455, par Mgr du Maine à Mlle de Chateaubrune; nous pouvons citer celui offert par Mgr de Foix, le 22 décembre 1457. Il était ainsi composé:

Es Premier Metz

Poussins au sucre, levras ou lapereaux à la crème d'amande, froilde sauce, vin aigre, venaison à souppes.

Second Metz

Espaules de chevreaux farcis, poulettes de mer, pannaulx tous armés, cailles au sucre.

Tiers Metz

Daulphins de cresme, lasches, lombardes, poires, oranges frictes, gelée, pastés de levratz.

Fruicterie

Cresme blanches, et fraises, jonchée et amandes.

Il est encore fait mention dans Taillevent de plusieurs autres menus dans le même genre, tel le menu ou plutôt la *Devise* (c'est ainsi qu'on le désignait alors) pour le soupper des noces de Maistre Baulde Cuvillon, conseiller de la Chambre des Comptes, en 1561. Les premier et second services étaient appelés *assiettes* et le dessert *issue*. La première *assiette* ne comportait pas moins de 14 articles; la seconde 21; le dessert ou *issue* 17. Nos aïeux avaient bon estomac; mais à défaut ils avaient le choix.

C'est un curieux document conservé aux archives chronologiques du département du Nord. L'analyse de ce parchemin est très suggestive au point de vue des aptitudes gastronomiques et de la capacité stomacale de nos aïeux.

Le menu est intitulé:

Devise pour le soupper
des Nopces de Maistre Baulde Cuvillon

On y voit que les agapes nuptiales de cette époque comportaient d'abord un repas de l'après-midi correspondant à notre dîner actuel, puis un *disner de chauldeau*, sorte de souper qui avait lieu vers minuit.

Les divers services sont désignés sous les titres *première assiette*, *deuxième assiette*, etc.; et le dessert est intitulé: *issue*.

La première assiette du *soupper* ne comporte pas moins de quatorze plats commençant par des *sallades de plusieurs sortes*, suivies d'un *pottage de mouton et* se terminant par de la *moustarde sucrée*.

La seconde assiette voit apparaître un *pottaige de venoison* et défiler, comme rots, toute la basse-cour et le gibier, jusqu'au *cygne rosty;* il se termine aussi par la *moustarde sucrée* et les *olives*. Celles-ci sont le vingt et unième mets de la série.

Quant à l'*issue* composée de dix-sept articles, elle comprend cinq sortes de tartes, des gaufres, des fruits, des crèmes et finit par le *froumage*.

Et ce n'est pas fini: il nous faut, maintenant, passer au crible le *Disner de Chauldeau* annoncé.

Donc, sur le coup de minuit, *maistre* Baulde Cuvillon, sa tendre épousée et leurs convives se remirent à table, qu'ils n'avaient guère dû quitter, et dégustèrent avec plus ou moins d'appétit: des *froides viandes*, du *gambon de milliame par tranches*, du *pastez de veau*, du *chappon à l'eaue*, et maints rôts encore, parmi lesquels des *oisons rostis à la Molvisié* (Malvoisie), ce qui nous semble tout à fait raffiné, pour terminer par une *issue* tout aussi prodigieuse que celle du *soupper*.

En tout, vingt-trois plats.

Et ce menu fantastique ne paraît pas faire exception à la règle du temps, puisque la véridique histoire affirme que Louis XIV, le Grand Roi, absorbait d'abord quatre potages, puis deux perdrix, puis un demi-chapon, et plusieurs tranches de gigot, sans compter les entremets et le dessert.

Mais, c'est au XVIIIe siècle que l'usage du menu s'est imposé tel que nous le pratiquons aujourd'hui.

Le menu d'un souper servi au roi Louis XV et à la marquise de Pompadour au château de Choisy, le 16 may 1747, se composait de 2 oilles (potages), de 14 entrées, de 2 grosses pièces, de 2 relevés, de 3 grands entremets, de 6 rostis et de 12 petits entremets.

Il y a dans le manuscrit que nous avons découvert et qui est curieusement encadré de dessins à la plume, une série de 120 menus de la même importance. Celui du souper donné à l'occasion de l'arrivée de Mme la Dauphine à Choisy était d'une magnificence que rien ne pouvait égaler.

M. Philéas Gilbert écrivait il y a quelques années: "Si le grand cuisinier (Carême) qui se glorifiait d'avoir brisé le vieux moule des cuisiniers de la Régence et simplifié leur méthode, voyait nos menus officiels d'aujourd'hui, sa

stupéfaction serait immense; et il y a, en effet, une marge entre les 12 ou 14 articles de ces menus et ceux qu'il jugeait très simples, dont les moindres comportaient: 4 potages, 4 hors-d'œuvre, 4 entrées froides, 4 relevés, 16 entrées chaudes, 4 plats de rôt, 8 entremets de légumes et 12 entremets sucrés.

"Mais malgré cette abondance, simple c'est vrai à côté de l'extraordinaire profusion, de l'incompréhenseible complication des menus de la fin du XVIIIe siècle, mangeait-on mieux jadis qu'aujourd'hui? Les admirateurs du passé, qui sont naturellement les détracteurs du présent, l'affirment, et c'est pour eux, tristes fourchettes, une occasion d'évoquer les plantureuses oïlles et les pantagruéliques mets auxquels vaillamment s'attaquaient nos aïeux."

Si nous consultons le *Dictionnaire de cuisine* de Joseph Favre, notre ancien collègue à l'Académie de Cuisine, nous y trouvons les remarques suivantes prises un peu au hasard: "Le menu est spécialement établi pour indiquer au convive les mets, les entremets et les vins qui vont lui être servis, de façon à lui permettre de faire un choix. Malheureusement, et c'est la généralité des cas, le menu n'indique pas toujours le mets par son vrai nom. Dans un monde correct, on ne doit se servir que des termes classés par les meilleurs auteurs et ne pas faire abus de noms fantaisistes ou de circonstance."

Pour terminer, nous ne saurions trop recommander la lecture du *Livre des menus* du maître Escoffier, publié avec la collaboration de MM. Philéas Gilbert et Emile Fétu. Ils trouveront dans cet ouvrage tous renseignements et conseils des plus utiles. E. D.

(*La Mutualité Hôtelière.*)

L'inventeur de l'Ice Cream Soda vient de mourir.

Joseph Anton Euper, le "père" de l'Ice cream Soda vient de mourir le 24 avril à Los Angeles, à l'âge de 82 ans.

En l'année 1870, Euper était confiseur à Denison dans le Texas, c'est là que pour la première fois il confectionna l'ice cream soda, dont le succès devait se répandre dans le monde entier.

Inutile de dire que lui-même fit fortune avec cette nouvelle industrie, ayant eu l'ingénieuse idée de mélanger de la crème glacée avec du sirop parfumé et de l'eau gazeuse.

• • •

Méprise.

Le fermier téléphone à son marchand d'avoine.

—Allo! la maison Blain? Oui... bon; envoyez-moi cent kilos d'avoine, rapidement.

Au bout du fil, on note la commande, puis:

—Pour qui?

Et le brave fermier de se reprendre:

—Allons! ne plaisantons pas! pour mon cheval!



Recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
chef cuisinier



M. Louis Mauron

DEJEUNERS

Suggestion No 1

Céleri, olives noires glacées
Potage printannier
Rognons sautés aux champignons
Côtelettes d'agneau jardinière
Pommes nouvelles rissolées
Petits pois frais au beurre
Petits pots de crème Suchard

Suggestion No 2

Radis, concombres, tomates tranchées
Soupe à l'oignon au gratin
Omelette Savoyarde
Foie de veau sauté au beurre noisette
Pommes purée
Champignons à la crème
Fromage de Gruyère, biscuits soda
Fruits

Suggestion No 3

Saucissons et jambons de Parme
Oeufs brouillés ciboulette
Cervelle de veau au beurre noir
Pommes sautées
Epinards à la crème
Compote de pommes, biscuits
Fromage, fruits

Suggestion No 4

Céleri farci au Roquefort
Potage Parmentier
Oeufs au plat Meyerber
Pigeonneaux grillés, sauce diable
Pommes paille
Salade de saison
Tarte au cocoanut
Fruits

DINERS

Suggestion No 1

Petites tomates à la Russe flanquées de céleri et olives
Crème Crécy
Saumon de Gaspé, grillé Maître d'Hôtel
Poulets de grain rôtis
Pommes parisiennes
Choux-fleurs sautés au beurre
Bombe au Kirsch
Petits fours

Suggestion No 2

Oeufs farcis aux crevettes, liés à la mayonnaise
Crème de champignons
Truites du lac, sautées amandine
Gigot d'agneau de lait primeur
Pommes au four
Salade d'endives et betteraves
Meringue glacée
Fruits

Suggestion No 3

Cocktail de tomates
Crème de céleri
Turbot bouilli, sauce Hollandaise ou beurre fondu
Entre côtes grillés, sauce Béarnaise
Pommes frites
Salade de laitue et endives
Bavarois Panaché
Vanille, chocolat

Suggestion No 4

Suprême d'oranges et pamplemousses
Crème de homard
Filet de sole aux fines herbes
Riz de veau en casserole
Pommes fondantes
Asperges fraîches, beurre fondu
Fraises fraîches, marinées au Marasquin
Petits fours

Recettes du déjeuner No 1

Potage printannier

Coupez en petits dés des carottes, du céleri, des poirots, des pommes de terre, des petits pois et des haricots, faites revenir ceux-ci au beurre pendant quelques minutes, ajoutez une cuillerée de farine que vous mélangez aux légumes, mouillez avec un peu d'eau et faites cuire une poule avec l'ensemble.

Quand la poule est cuite, retirez-la, lavez-la, et faites avec la chair une salade de poulet pour le souper.

Servez le potage printannier après l'avoir bien assaisonné; mettez du persil haché frais.

Rognons de mouton sautés (6 personnes)

Rappelez-vous que pour avoir un bon rognon sauté il faut toujours le faire à feu vif et ne jamais le cuire à la sauce, car lorsque le rognon commence à cuire, il a une tendance à durcir.

Emincez 6 rognons, mettez-les dans une poêle avec un morceau de beurre, faites-les sauter vivement à plein feu, jusqu'à ce qu'ils soient juste saisis, égouttez-les dans une passoire, afin que le jus que contient le rognon, jus qui est désagréable, puisse s'en aller.

Dans une poêle mettez un morceau de beurre avec un petit oignon haché fin, faites revenir le tout, ajoutez une demi-cuillerée de farine, que vous délayez avec le beurre et les oignons; ajoutez un petit verre de Sherry (vin) une tasse de bouillon ou de sauce brune claire, faites cuire le tout pendant quelques minutes et placez-y vos rognons; retirez du feu immédiatement, assaisonnez et présentez avec un peu de persil haché.

Côtelettes d'agneau sautées à la "jardinière" (pour 6 personnes)

Parez douze côtelettes, assaisonnez-les, rangez-les dans une poêle, masquez-les avec un peu de beurre fondu et faites sauter à feu vif en prenant soin de les colorer des deux côtés; quand elles sont cuites, rangez-les en forme de couronnes sur un plat et, au milieu, placez vos légumes, que vous aurez fait sauter au beurre.

La jardinière de légumes comprend: des carottes coupées en petits bâtonnets, du céleri, des navets, enfin un peu de petits pois.

Petits pois frais au beurre

Faites cuire vos petits pois dans de l'eau bouillante, n'oubliez pas de la saler fortement pour garder les pois fermes et verts, pas besoin de soda. Il faut se rappeler de faire bouillir l'eau avant de mettre les pois; faites cuire doucement pendant 15 minutes et ensuite passez au beurre frais avec une petite pincée de sucre.

Petits pots de crème Suchard (pour 6 personnes)

Préparez une chopine de lait; avec une tasse de sucre, mélangez 2 cuillerées de coco, ajoutez 3 œufs entiers et versez votre lait dessus en mélangeant bien; parfumez à la vanille, versez dans vos petits pots, placez ceux-ci dans une plaque contenant de l'eau, mettez au four pas trop chaud et quand votre crème est prise, servez.

Recettes du déjeuner No 2

Omelette Savoyarde (pour 3 personnes)

Coupez du lard en petits dés, faites revenir votre lard dans votre poêle à omelette, prenez de la ciboulette que vous mélangez avec trois œufs, ne salez pas trop, car le lard contient du sel.

Quand votre lard est rissolé, versez vos œufs additionnés de ciboulette et faites votre omelette en brassant vos œufs et en remuant constamment la poêle pour obtenir une belle omelette.

Foie de veau grillé à la Maître d'Hôtel

Il faut toujours choisir un foie de veau jeune et gras; enlevez la peau extérieure et coupez-le en tranches longues, ayant chacune à peu près un quart de pouce d'épaisseur.

Assaisonnez avec du sel, du poivre et roulez vos tranches de foie de veau dans du beurre fondu.

Passez-les à la mie de pain fraîche et sur un feu modéré faites friller les morceaux pendant douze à quatorze minutes, en les arrosant et en les retournant.

Dressez votre foie de veau sur un plat chaud et mettez sur chaque tranche un morceau de beurre "Maître d'Hôtel".

Beurre "Maître d'Hôtel"

Prenez une demi-livre de beurre, travaillez-le avec une spatule en bois, ajoutez un peu de persil haché, un jus de citron, une goutte de Worcester sauce; huilez un papier, placez votre beurre dessus, en forme de rouleau et faites durcir dans la glacière.

Quand votre beurre est bien dur, coupez-le en tranches et placez chaque morceau sur vos tranches de foie de veau, ou de steak.

Foie de veau sauté au beurre

Coupez des tranches assez minces, assaisonnez avec du sel, du poivre, et passez-les chacune dans la farine.

Dans une poêle faites fondre un morceau de beurre, jusqu'à ce qu'il devienne brun, ensuite plongez vos tranches dedans et quand un côté est bien coloré, retournez vos foies de veau.

Servez sur un plat chaud, versez du beurre

noisette sur le foie de veau, avec du persil haché.

Foie de veau aux oignons (6 personnes)

Coupez toujours le foie de veau en tranches minces, ensuite sur le travers, de façon à former des petits morceaux carrés.

Emincez quatre oignons blancs que vous faites revenir dans une poêle avec un morceau de saindoux ou du beurre, assaisonnez avec sel et poivre. Faites revenir vos oignons tout doucement en les remuant souvent avec une cuillère; quand ils sont colorés et cuits, saupoudrez-les avec une cuillère de farine, mouillez ensuite avec un verre de vin blanc et un peu de bouillon chaud, de cette façon vous obtiendrez une sauce liée; ajoutez un bouquet de persil, une feuille de laurier, faites cuire tout doucement.

Dans l'intervalle, faites fondre du beurre dans une autre poêle, et quand il est chaud ajoutez vos morceaux de foie de veau, assaisonnez de sel et poivre et faites-les sauter vivement jusqu'à ce que le foie soit presque cuit; saupoudrez avec un peu de persil et mettez-les ensuite dans le ragoût aux oignons, quand le mélange est fait, servez immédiatement en décorant avec du persil haché.

Dans les ménages on procède plus simplement, de la façon suivante:

Emincez à la fois le foie de veau et les oignons, faites sauter les oignons dans une poêle à beurre et quand ils sont cuits versez les tranches de foie, assaisonnez et faites sauter le tout ensemble; on peut fariner ou bien mouiller avec un verre de vin blanc, accompagné de bouillon; pour servir on ajoute une pincée de persil haché. Ce procédé est simple, il ne prend pas de temps et la recette est bonne.

Champignons à la crème

Lavez vos champignons, émincez-les, faites-les sauter au beurre pendant 4 minutes, mouillez-les avec de la crème, laissez réduire quelques minutes.

Retirez votre poêle du feu, liez vos champignons avec deux jaunes d'œufs, versez dans un plat, avec du persil haché dessus.

Recettes du déjeuner No 3

Oeufs brouillés à la ciboulette
(pour 4 personnes)

Beurrez une casserole, délayez 4 œufs avec une tasse de crème, assaisonnez: sel, poivre, ciboulette coupée.

Placez votre poêle ou casserole au bain-marie et remuez vos œufs, à l'aide d'une spatule de bois jusqu'à ce qu'ils deviennent épais. Servez.

Cervelle de veau au beurre noir
(pour 6 personnes)

Prenez trois cervelles de veau, fraîches, enlevez la peau qui les recouvre, allez-y délicatement pour ne pas briser ou déchirer la cervelle.

Dans une casserole mettez assez d'eau pour recouvrir les cervelles mais avant de placer vos cervelles faites bouillir l'eau avec une cuillerée de vinaigre, un oignon émincé, quelques queues de persil, une feuille de laurier et deux clous de girofle.

Faites bouillir le tout pendant 15 minutes et placez ensuite vos cervelles qui auront été mises dans de l'eau froide pour faire sortir le sang.

Faites pocher vos cervelles pendant 15 minutes, laissez-les refroidir, partagez chaque cervelle en deux, farinez-les, assaisonnez avec du poivre, du sel et faites-les sauter dans du beurre clarifié; quand elles ont atteint une bonne coloration, placez-les sur un plat, jetez par-dessus quelques câpres et versez du beurre noisette assez bruni, pour servir décorez avec du persil haché.

Oeufs au plat Meyerber

Beurrez un plat à œufs, cassez un œuf frais dedans, faites-le cuire doucement au four pendant quelques minutes.

Prenez un rognon de veau avec sa graisse, coupez-le en tranches, farinez-les, sautez-les au beurre et placez une tranche à chaque œuf.

Arrosez avec un peu de sauce brune accompagnée de truffes hachées.

Recettes du dîner No 1

Crème Crécy

La crème Crécy comprend des carottes nouvelles que vous aurez passées au chinois ou au linge; ajoutez du sagou bouilli dans du bouillon, crémez-la.

Bombe au Kirsch (dame blanche),
(pour 12 personnes)

Mettez dans un bain-marie six jaunes d'œufs avec six cuillerées de sucre, laissez chauffer en brassant constamment avec un fouet, quand c'est chaud retirez du bain-marie et fouettez ensuite sur la glace jusqu'à ce que l'appareil devienne complètement froid et épais; incorporez deux cuillerées de Kirsch et quelques cerises rouges que nous vous recommandons de faire mariner dans le Kirsch avant l'opération.

Fouettez une chopine de crème à 35 pour cent, ne mettez pas de sucre, mélangez ensuite cette crème avec vos six jaunes d'œufs. Placez votre appareil dans un moule à bombe, fermez-le bien hermétiquement en vous servant d'un papier, beurrez les jointures avec du beurre mou.

Cassez de la glace en petits morceaux, mettez-les dans une grande terrine avec beaucoup de sel et placez votre bombe au milieu en la couvrant complètement de glace et de sel. Recouvrez le tout avec un linge et laissez geler pendant 5 ou 6 heures, de cette façon la bombe sera glacée à point c'est-à-dire ni trop dure ni trop molle.

Pour démouler faites couler de l'eau froide dessus et avec la pointe d'un couteau, glissez sur le bord du couvercle pour donner de l'air: elle sortira facilement.

Pour servir votre bombe décorez-la avec un peu de crème fouettée. Cette recette est facile à la condition de la suivre à la lettre.

Recettes du dîner No 2

Truite du lac, sautée amandine

Enlevez la peau du poisson, coupez la chair en filets, que vous farinez et poudrez avec du paprika avant de les faire sauter à l'huile d'olive; faites bien colorer les deux côtés et placez-les au four pendant 3 minutes pour compléter la cuisson.

Dressez vos filets sur un plat; préparez dans une poêle un morceau de beurre que vous laissez venir noisette, jetez dedans une poignée d'amandes blanches, que vous aurez épluchées et hachées, celles-ci ne tarderont pas à brunir, elles parfumeront votre beurre et quand elles seront assez brunes, servez-vous de votre beurre parfumé pour le verser sur vos filets de truite.

Servez immédiatement.

Gigot d'agneau braisé

Parez votre gigot, assaisonnez-le avec du poivre, du sel, et si vous le désirez piquez-le d'une gousse d'ail ou deux, cela lui donne un bon goût.

Placez votre gigot dans une casserole longue, avec du lard fondu et du saindoux; faites colorer à feu doux; à l'aide d'une fourchette retirez votre gigot pour vous permettre de garnir le fond de la casserole avec des légumes émincés: oignons, grosses carottes, céleri, une feuille de laurier, un clou de girofle.

Replacez votre gigot par-dessus vos légumes lorsque ceux-ci sont revenus, mouillez avec du bouillon, à la moitié de sa hauteur; quand le bouillon est réduit complètement remouillez encore un petit peu et faites cuire doucement, jusqu'à ce que le gigot soit cuit.

Il convient que le bouillon soit réduit comme de la sauce, c'est-à-dire faire une glace de viande; dégraissez votre cuisson, ajoutez un verre de vin blanc et liez la sauce avec un peu de beurre, mélangez avec une cuillerée de farine et délayez à l'aide d'un fouet.

Au moment de servir égouttez bien votre gigot et arrosez-le ensuite avec la sauce.

Le gigot de mouton s'accompagne très bien avec une purée de châtaignes, ou de navets, des haricots blancs; on peut aussi le servir avec des légumes et des pommes de terre rissolées.

Hachis de mouton aux champignons

Pour utiliser un reste de gigot ou d'une épaule rôtie, coupez la viande en petits morceaux carrés. Hachez un oignon, faites-le revenir au beurre, sans qu'il prenne de couleur, ajoutez quelques champignons, toujours coupés en petits morceaux, et quand ils sont cuits arrosez-les avec une cuillerée de vin blanc.

Placez vos morceaux de viande, ajoutez deux ou trois cuillerées de morceaux de tomates, du persil haché, une feuille de laurier, faites un bon assaisonnement, faites bouillir une fois et versez le tout sur un plat.

On peut ajouter à ce ragoût des pommes de terre coupées en petits dés.

Recettes du dîner No 4

Pommes de terre fondantes

(pour 12 personnes)

Choisissez douze belles pommes de terre assez grosses, en forme de gros œufs, faites-les blanchir dans l'eau pendant 2 ou 3 minutes et placez-les ensuite dans une plaque à rôtir avec du beurre; mouillez jusqu'aux trois-quarts des pommes de terre avec du bouillon et placez votre plaque au four chaud; arrosez de temps en temps avec le bouillon jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et dorées au-dessus.

Ces pommes de terre sont excellentes et peuvent accompagner tous les rôtis.

Fraises fraîches, marinées au Marasquin

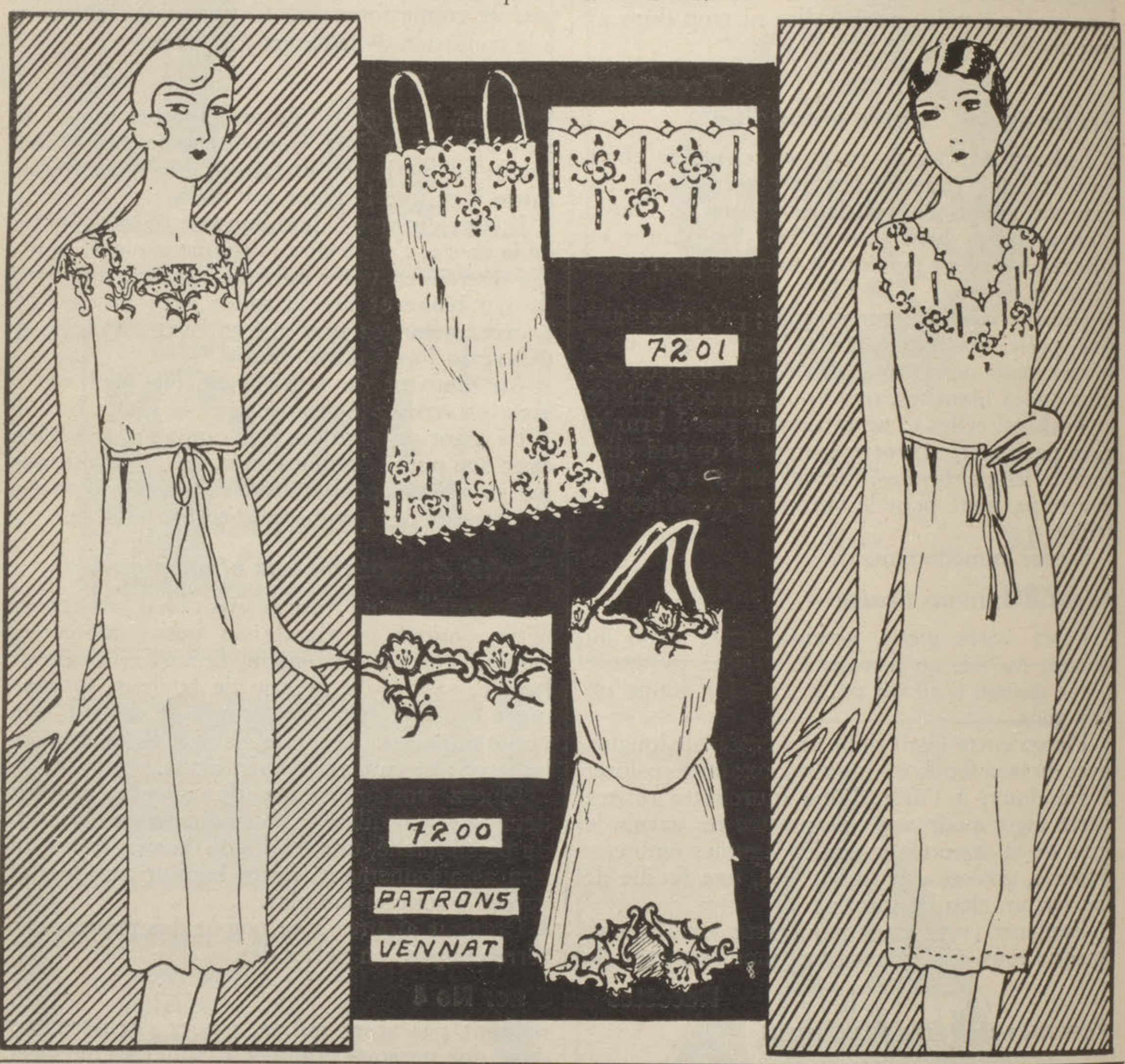
Prenez deux petits paniers de fraises, enlevez soigneusement les queues et lavez vos fruits.

Dans un bol mettez à part les belles fraises, dans un autre mettez les fraises tachées ou qui ne sont pas assez mûres, passez ces dernières dans une passoire, ajoutez 4 cuillerées de sucre en poudre et un verre de Marasquin; mélangez cette espèce de sauce avec vos belles fraises en évitant de les abimer, placez le tout dans un saladier décoré avec de la crème fouettée.

Laissez refroidir dans la glacière pendant quelques heures et servez tel quel avec des petits biscuits.

La broderie à la main

Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la *Broderie Vennat, 3770 rue Saint-Denis, Montréal*, qui, sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire à des prix très modérés.



VIEILLIR

Vieillir, se l'avouer à soi-même et le dire,
Tout haut, non pas pour voir protester les amis,
Mais pour y conformer ses goûts et s'interdire
Ce que la veille encore on se croyait permis;

Avec sincérité, dès que l'aube se lève,
Se bien persuader qu'on est plus vieux d'un jour,
A chaque cheveu blanc se séparer d'un rêve
Et lui dire tout bas un adieu sans retour;

Quand l'amour fuit devant nos hivers et nos rides
Comme un oiseau frileux, ne pas s'en désoler;
Et même s'il revient en des retours rapides
Et nous sourit encor le laisser s'en aller;

Rétrécir l'horizon des projets et des tâches,
Pour élargir celui de l'au-delà sans fin.
Eviter de son mieux les regrets vains et lâches,
Qui des restes d'hier voudraient nourrir demain;

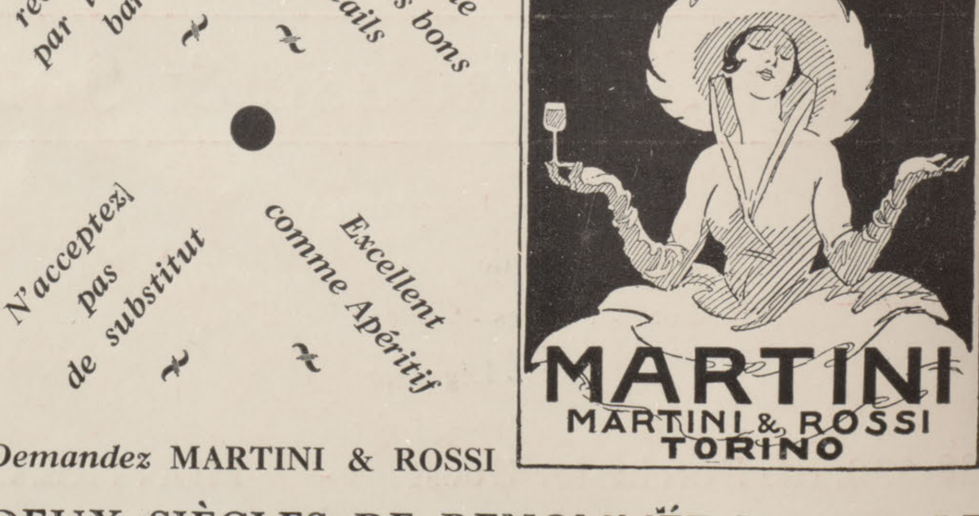
Aux appétits grossiers infliger d'âpres jeûnes
Et nourrir son esprit d'un savoir simple et sûr,
Devenir doux, devenir bon, aimer les jeunes
Comme on aima les fleurs, l'espérance et l'azur.

Vaquer sans bruit aux soins que tout départ réclame,
Prier et faire un peu de bien autour de soi;
Sans négliger son corps, parer surtout son âme,
Chauffant l'un aux tisons, l'autre à l'ancienne foi;

Puis, un soir, s'en aller sans trop causer d'alarmes,
Discrètement, mourir un peu comme on s'endort,
Pour que les tout petits ne versent pas de larmes
Et qu'ils ne sachent que plus tard ce qu'est la mort!

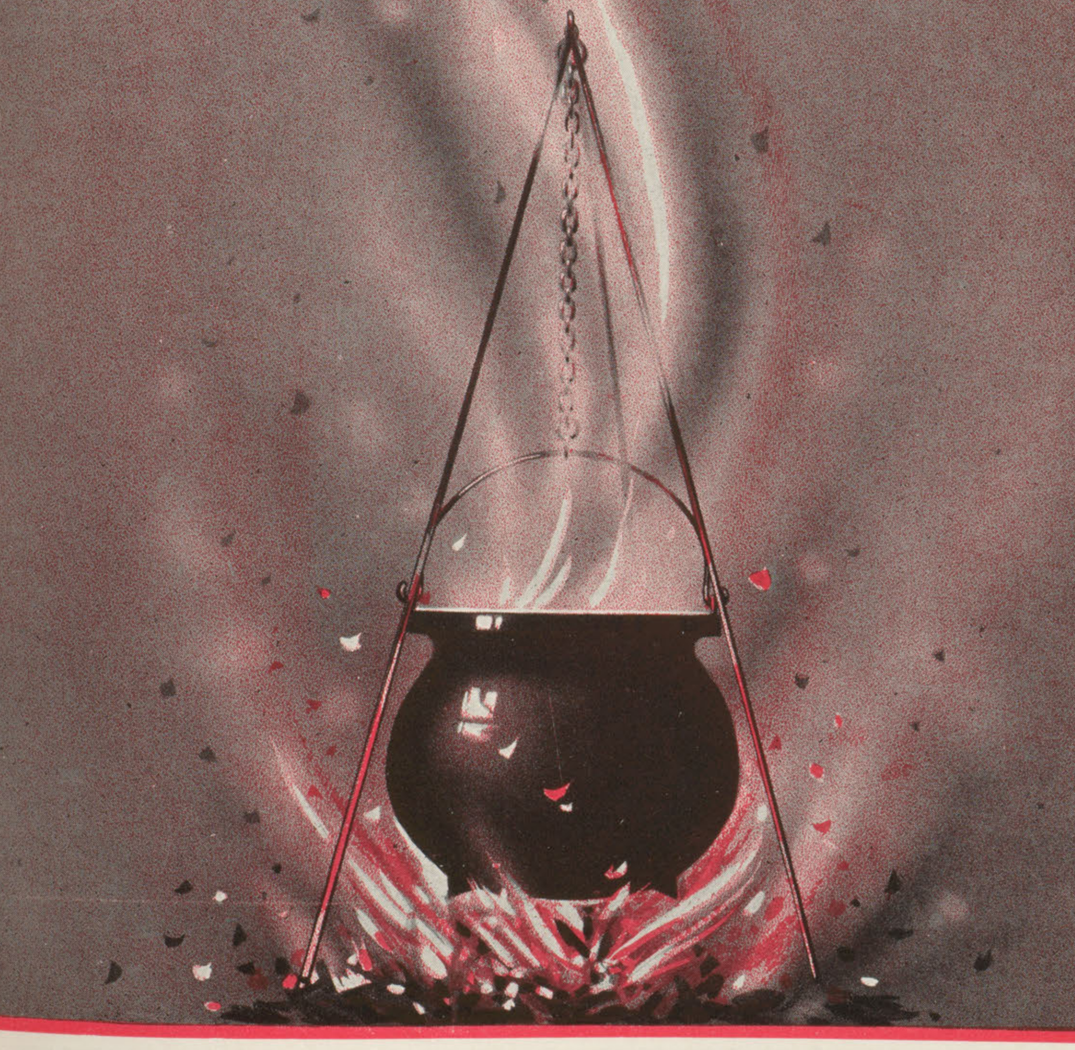
François FABIE.


Asti Spumante
MARTINI & ROSSI
ITALIAN SPARKLING WINE
DEMI-SEC
MR


Le seul recommandé par les experts barmen
Indispensable pour faire les bons Cocktails
N'acceptez pas de substitut
Excellent comme Apéritif
MARTINI
VERMOUTH
MARTINI
MARTINI & ROSSI
TORINO

15 juin 1933 Vol. 3 - No 8

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 8. 15 JUIN 1933

GASTON BOINNARD
Editeur



REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077

TARIF
des
ABONNEMENTS

Montréal
Un an.........$1.50

Province de Québec
Un an.........$2.00

Union Postale
Un an.........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.

La cuisson sans eau "Sully"

"Les ustensiles de cuisine qui se paient par eux-mêmes !"

Les ustensiles de cuisine de l'aluminium "Sully" sont construits par des experts et placés chez vous par des représentants qui connaissent les problèmes culinaires de la Ménagère.

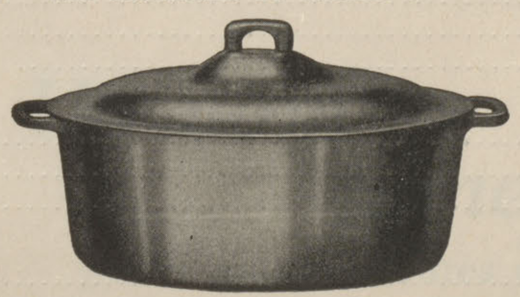
— Ils sont désignés et construits non seulement pour épargner votre TEMPS, TRAVAIL, ENNUIS, ECONOMIE DE CHAUFFAGE, mais surtout pour préserver précieusement les sels minéraux naturels contenus dans les légumes, les fruits et les viandes, et tous les éléments essentiels nécessaires à votre bonne santé.

— L'Aluminium "Sully" représente ce qu'il y a de mieux en matériel, construction et travail, garanti pour le restant de vos jours!

— Il est construit au Canada, par des Canadiens, pour nos Canadiennes. Une industrie strictement canadienne.

— Le service personnel de la méthode "Sully Aluminium" est devenu fameux de l'Atlantique au Pacifique.

— Les ustensiles de cuisine de l'Aluminium "Sully" protègent la santé de votre famille, parce qu'ils sont construits sanitairement, coulés en un seul morceau, pas de rivets, pas de bords roulés, recommandés par les Autorités Médicales et diététiques.



— L'Aluminium "Sully" n'est pas vendu dans les magasins.

Si intéressé, appelez Mr. J. Gonnett, MArquette 3919 ou DOllard 3478 pour plus d'amples renseignements

SULLY ALUMINIUM Limitée

458 rue Bienville

MONTREAL



De l'intolérance individuelle en fait d'hygiène alimentaire.

Les médecins spécialisés en diététique reconnaissent qu'un même régime alimentaire appliqué à différentes personnes, souffrant d'une même maladie, peut produire des réactions différentes, parfois dangereuses pour la santé; cela est dû à l'intolérance individuelle, aux réactions stomacales, différentes d'un sujet à l'autre, ce qui nécessite, avant de conseiller telle ou telle diète, une étude sérieuse du système digestif de chaque patient.

Certaines personnes supportent aisément un régime lacté, d'autres ne peuvent absorber le moindre verre de lait.

• • •

N'est-il pas vrai que l'on rencontre autour de nous des gens qui possèdent un estomac solide, digérant tout; d'autres, au contraire, malgré leur grand désir d'absorber certains mets, se voient obligés de les éviter, par crainte de troubles dans leur digestion.

Lorsque l'on se sent l'estomac mal à l'aise on incrimine parfois la qualité, la fraîcheur, des produits alimentaires absorbés, alors qu'il s'agit, tout simplement, d'intolérances individuelles.

Ces dernières infirmités sont fréquentes, beaucoup de digestions pénibles et de malaises sont dus à ce que certaines nourritures sont difficilement supportées, soit parce qu'on a le foie fatigué, soit pour d'autres raisons.

Tout s'arrange lorsqu'on supprime le produit auquel on est sensible, lorsqu'on le remplace par un autre mieux toléré, mais bien souvent il est difficile de reconnaître tel ou tel aliment néfaste, de là la source de bien des gastrites qui pourraient aisément disparaître si l'on connaissait exactement quel est l'aliment qui ne convient pas.

Il y a des sujets, par exemple, pour qui le pain, cette innocente nourriture, ne vaut absolument rien.

• • •

Le public ne sait donc pas toujours diriger sa conduite alimentaire, il doit être guidé dans ce domaine essentiel que la civilisation rend de plus en plus complexe.

Il est évident que les régimes des civilisés s'écartent de plus en plus des conditions naturelles primitives, nos mets sont presque tous artificiels en quelque manière, étant soumis à des cuissons et autres préparations.

• • •

Les coutumes alimentaires évoluent, il ya trois siècles, le paysan se contentait d'une bouillie de seigle dont personne ne voudrait à présent, les Chinois se nourrissent, presque essentiellement, de riz, les Arabes sont végétariens, bref, si nous avions à nous contenter du régime alimentaire des Lapons, notre estomac entrerait bien vite en pleine révolution.

Cependant puisqu'il est admis que la durée de la vie augmente, il faut reconnaître que notre nourriture, toute artificielle qu'elle soit, n'en est pas moins bonne et saine, parce que nous avons fait des progrès non seulement dans l'hygiène générale mais aussi dans l'hygiène alimentaire.

L'évolution des usages se poursuit: nous consommons, plus qu'autrefois, des protéines animales, viandes, laitages, des stimulants d'origine végétale, du thé, du café, du vin.

N'incriminons donc pas la nourriture moderne lorsque nous souffrons de l'estomac; efforçons-nous plutôt à rémédier au mal en étudiant les aliments que nous aimons, en laissant de côté ceux qui ne conviennent pas à notre système digestif personnel; laissons à d'autres le plaisir de manger certains mets qui leur conviennent et tenons-nous en à ceux qui peuvent nous convenir.

Faisons de la bonne cuisine, n'ayons pas peur de la raffiner, d'en faire un délice pour notre palais, du moment que tous les ingrédients qui la composent sont en harmonie avec notre système digestif.

La Redaction.

Les nouveaux produits laitiers

Conférence donnée le 4 avril par M. Robert Raynauld, M.S.A., directeur-général de la Société d'Expertise Agricole, au cours de physiologie alimentaire, à l'Ecole Ménagère Provinciale.

(*suite des numéros d'avril et mai*)

L'emploi du fromage dans l'alimentation

Le fromage peut être servi tel quel et sans autre préparation. On peut aussi l'accommoder par la cuisson de bien des façons différentes. Il ne perd ni son goût ni sa valeur nutritive en cuisant mais il devient plus difficile à digérer lorsqu'il est soumis à une haute température et c'est là un point dont il est bon de se souvenir. Comme le fromage est un aliment très riche en protéine, il faut le combiner et le manger avec des aliments féculeux comme le pain et il est bon d'ajouter au menu des fruits et des légumes succulents. Les mets qui l'accompagnent ne doivent pas contenir beaucoup de graisse car le fromage en a déjà un pourcentage très élevé.

Par sa composition le fromage est un aliment qui peut fort bien remplacer le poisson ou la viande. Servi en quantité suffisante, il peut très bien remplacer ces denrées plus coûteuses dans bien des repas et il devrait être employé de cette manière plutôt que comme supplément, le régime alimentaire reste ainsi bien équilibré et la nourriture coûte beaucoup moins cher.

Il serait trop long de vous énumérer ici, les nombreux emplois des fromages vendus chez nous. Je vous conseillerais de demander au Ministère Fédéral de l'Agriculture, Département des Publications, à Ottawa, le Feuillet No 7, nouvelle série, ou toute autre publication traîtant de la consommation du fromage. Ces brochures sont envoyées gratuitement sur demande.

Achat et conservation du fromage Cheddar

Le fromage Cheddar canadien est fait de différentes grosseurs, depuis les petits fromages qui pèsent de 5 à 10 livres jusqu'aux gros fromages qui pèsent 80 livres. On peut se le procurer à toutes les saisons de l'année et en n'importe quelle quantité. La plupart des gens n'achètent en une fois que la quantité nécessaire pour quelques jours et dans ce cas, la conservation du fromage ne présente aucune difficulté. Ceux qui demeurent à quelque distance d'un magasin peuvent l'acheter en plus grosse quantité et conserver longtemps le fromage en bon état, pourvu qu'ils emploient les précautions voulues.

Pour une famille ordinaire, un fromage de 10 livres est généralement une bonne quantité à acheter à la fois. On peut conserver une moitié du fromage en recouvrant d'une mince couche de paraffine la surface qui vient d'être coupée et en la tenant aussi fraîche que possible jusqu'à ce que l'on en ait besoin. L'autre moitié se conserve fraîche et humide, si on la met sur une assiette plate ou sur une feuille de papier cirée, le côté frais coupé tourné vers le bas. Lorsqu'on s'en sert, il vaut mieux enlever la quantité dont on a besoin en creusant avec une petite cuiller ou un couteau, en laissant le bord extérieur non coupé. Il faut retourner le fromage sur l'assiette dès que le repas est terminé et le mettre dans l'endroit le plus frais possible. Le fromage ainsi conservé ne durcit pas et ne sèche pas et il n'y a pas de danger qu'il moisisse.

Un fromage de 5 livres est une bonne grosseur et une bonne dimension pour l'emploi de la famille. Ce fromage se conserve bien à condition que l'on enlève une mince couche du dessus et qu'on retourne le fromage sur une assiette.

Le fromage qui s'est durci et séché n'est pas abîmé pour cela et ne devrait pas être jeté. On peut le râper et l'employer dans la cuisine. Le fromage très sec se conserve bien si on le met dans un bocal de verre propre et sec, et il vaut tout autant pour la cuisson que le fromage humide et frais. Il a généralement un goût plus fort que le fromage frais, mais cela vaut souvent mieux quand on le mélange avec d'autres aliments.

Yoghourts—Kefir—Lait acidophylé

Voilà pour le moins des termes barbares, me direz-vous. Peut-être, mais ils désignent des choses vieilles comme le monde et, ma foi, joliment appréciée par ceux qui en font un essai loyal et sérieux. Je ne veux pas gloser bien longuement sur les deux derniers que nous ne pouvons encore trouver dans le commerce. Je m'arrêterai simplement à leur définition pour consacrer de plus longs instants au "yoghourt".

Lait acidophylé

C'est généralement du lait écrémé, stérilisé d'abord, puis traité bactériologiquement avec le bactérium acidophyllum, qui le transforme en une boisson crémeuse semblable au Yoghourt liquide, mais beaucoup moins savoureuse que le yoghourt. Bien que de digestion facile et très nutritif, il est médicalement inférieur au yoghourt. Le lait acidophylé est répandu aussi en Europe, mais il jouit d'une plus grande popularité aux Etats-Unis. Il a été introduit depuis peu à Montréal par la laiterie Elmhurst qui en fait déjà un débit appréciable. Il se vend en bouteilles d'une chopine ou d'un pinte. Il peut être aromatisé ou essencé selon les goûts.

Le lait champagnizé ou Kéfir

C'est du lait partiellement écrémé, stérilisé et traité ensuite bactériologiquement: d'abord avec deux types de levures puis avec deux

bactéries lactiques, vivant en symbiose, ferments qui le transforment en une boisson légèrement mousseuse et alcoolique. Grâce à l'action des microbes, ce lait champagnisé est extrêmement digestible, et défie les estomacs les plus délabrés. Le lait champagnisé ou "Kéfir" se vend en bouteille d'une capacité semblable à celle en usage dans le commerce des "liqueurs douces". Dans la partie centrale et orientale de l'Europe surtout, on en consomme une quantité considérable.

Le lait Yoghuré

Le lait yoghuré est un lait entier partiellement évaporé contenant plus de substances nutritives que le lait ordinaire; il est, ou il devrait l'être, homogénéisé, pasteurisé et vitaminisé. Par le traitement bactériologique que nous lui faisons subir, le lait yoghuré se trouve transformé en un produit hautement digestible, nutritif, et d'un goût exquis, possédant des propriétés médicales reconnues et mentionnées dans les nombreuses revues médicales européennes. "C'est le lait par excellence des estomacs délicats, des patients et des convalescents.

Les trois types de lait que nous venons de décrire, savoir: le lait yoghuré, le lait acidophylé et le lait champagnisé, sont tous des laits transformés sous l'action de bactéries spécifiques.

Comme ces laits ont une importance considérable en diététique moderne, qu'on me permette donc à leur sujet quelques considérations d'ordre historique.

Si nous étudions l'histoire de l'alimentation humaine à travers les différents âges de l'humanité, nous constatons le fait surprenant que voici: les peuples anciens connaissaient et utilisaient de nombreuses variétés de lait et de façon beaucoup plus avantageuse que les peuples civilisés de notre siècle. Les peuplades nomades de l'Europe occidentale, les peuples bergers de l'Asie, de l'Europe balkanique, caucasienne et orientale, les tribus de l'Afrique-nord et nombre des habitants des pays septentrionaux du globe terrestre, savaient que la valeur du lait se trouvait fortement augmentée pour la digestion, le goût et la santé, après lui avoir fait subir un certain procédé de fermentation et d'aigrissement; cette connaissance, chaque peuple semblait l'avoir acquise par héritage traditionnel. Près de 50 types de lait fermenté, désignés chacun d'un nom spécial, sont décrits dans les traités nous renseignant sur les habitudes des peuples anciens. Dans une publication médicale sur ce sujet, je citais les noms donnés à ces laits transformés et certaines de ces appellations sont tout à fait symboliques. Le nom égyptien du lait fermenté "Laben" veut dire "Boisson de la vie". Kéfir, nom arabe, est employé pour désigner le lait champagnisé et signifie "Boisson de bien-être". Yoghourt, terme bulgare, signifie de "digestion facile".

Selon la tradition, Abraham semble avoir été le premier homme à préparer le "Yoghourt" dont il avait appris, par un ange, la fabrication qu'il a perpétuée à sa descendance. Mahomet enseigna à son peuple la confection du "Kéfir", champagne de la vie, et les ferments qui servaient à le fabriquer étaient appelés "ferments du prohète". Il était admis chez les peuples anciens que la fermentation des laits de chèvre, de chameau, de renne ou de jument les rendaient plus hygiéniques, plus agéables et surtout plus faciles à conserver.

Permettez-moi de vous rappeler ici un trait de l'histoire de François 1er, roi de France. Ce monarque, prématurément âgé, était très malade. Les médecins de la Cour désespéraient de le sauver. On appela à Paris un certain médecin turc renommé à Constantinople pour ses cures merveilleuses. Il ordonna un long traitement avec du lait de chèvre transformé qu'il avait apporté avec lui et qu'il continua de préparer en secret dans la suite. C'était du *Yoghourt*. L'histoire nous rapporte que le roi guérit rapidement et d'une façon presque miraculeuse. Ce lait fut en grande vogue pendant quelque temps à Paris, où avec la grâce française du 15ième siècle, on l'appela "le lait de la vie éternelle".

• • •

Pendant des milliers d'années donc, les laits fermentés ont été tenus, dans l'opinion des anciens, comme les plus nutritifs et les plus hygiéniques; c'était l'alimentation des voyageurs au long cours. On s'en servait comme remède, on les recommandait comme moyen de prévenir les épidémies.

Ce fait historique surprenant, qu'il soit devait tout naturellement attirer l'attention de la science moderne. Et cette dernière, non seulement n'a pas contredit les théories anciennes en cette matière, mais les a au contraire établies scientifiquement en découvrant les phénomènes chimiques et bactériologiques sur lesquels repose la valeur nutritive et médicale des laits fermentés. C'est à un grand savant bactériologiste, Metchinicoff, que l'on doit principalement la découverte scientifique de l'action mystérieuse et bienfaisante de certaines bactéries dans les laits ainsi transformés. Ce grand savant fut directeur de l'Institut Pasteur à Paris et gagnant du Prix Nobel en 1888. Dans ses nombreux ouvrages publiés sur les intoxications intestinales et les causes de la vieillesse, il recommande le lait bulgare appelé yoghourt, comme le remède tout trouvé pour le traitement de certaines maladies intestinales et comme un elixir doué de la propriété de prolonger la vie. Il attribue à l'usage traditionnel de ce lait—qui empêche la formation des poisons bactériens intestinaux—la longévité bien connue des peuples balkaniques, où les statistiques nous apprennent l'existence d'un centenaire par 1000 habitants alors que dans la plupart des autres pays on trouve à peu près un centenaire par million d'habitants.

Grâce spécialement aux découvertes de Metchinicoff et d'autres, la fabrication du Yoghourt et du Kéfir est sortie des ombres du mystère pour s'établir en pleine lumière; elle s'obtient de nos jours par l'application de procédés bactériologiques bien définis. C'est dire que ces produits laitiers qui étaient essentiellement chez les peuples anciens, de fabrication domestique, sont devenus aujourd'hui des produits dont s'emparent de plus en plus la grande industrie et le commerce. Peu connue encore en Amérique, ces produits sont en train d'envahir l'Europe tout entière. Qu'on me permette de citer des chiffres à ce sujet.

A Paris, une vingtaine d'institutions commerciales produisent du Yoghourt. La Laiterie Maggi en vend 40,000 bouteilles par jour et la Laiterie Carrion 52,000 par jour, selon les derniers comptes rendus.

A Vienne, la laiterie "Vienner Molkarei", en 1926, produisait 24,000 bouteilles de Yoghourt par jour alors que deux autres établissements laitiers de la même ville en vendaient de 18,000 à 22,000 bouteilles par jour.

A Budapest, une seule maison, "La Statische Moljarei", en vendait en 1927, 31,000 bouteilles par jour.

A Zurich, la coopérative laitière de la ville en produit 12,000 bouteilles par jour.

A Berlin, la laiterie "Bolle" en produit en moyenne 60,000 bouteilles par jour.

Le laboratoire de bactériologie du Dr Axelrod, à Munich, qui prépare les cultures spécifiques pour les laits fermentés et en surveille la fabrication, distribue des cultures à plus de 150 villes d'Europe qui produisent chaque jour une moyenne de 2,000,000 de bouteilles de Yoghourt durant l'été et au-delà de 1,500,000 durant l'hiver.

Au Canada, Saskatoon compte déjà une bonne distribution. Il en est de même pour Montréal. Québec vient d'entreprendre la fabrication du "yoghourt". Ottawa est sur le point de commencer et quelques autres centres de la Province se lanceront aussi dans ce domaine dans un avenir rapproché.

Ces données citées pour la production du "yoghourt" seulement suffiront, je pense, à démontrer l'importance que prennent en Europe et en Amérique les laits fermentés. Je ne doute nullement que l'avenir leur réserve ici, comme en Europe, un puissant développement.

Avis à nos lectrices


M. J. GONNETT

Il vous est très facile d'avoir chez vous, dans votre cuisine une démonstration gratuite du merveilleux outillage de cuisine Sully Aluminium, dont l'annonce apparait à la page 2 du présent numéro.

Sans aucune obligation de votre part, appelez DOllard 3478, demandez à recevoir M. J. Gonnett, fixez avec lui une date qui vous convienne pour faire une démonstration qui est vraiment intéressante.

La Rédaction

Les fruits canadiens en conserves

La Grande-Bretagne importe du Canada une quantité importante de fruits en boîtes, c'est-à-dire en conserves, et l'excellence de ces produits a appelé l'attention du peuple anglais sur le fait que toutes les conserves de fruits et de légumes sont inspectées par le gouvernement du Canada. En effet, toutes les conserveries canadiennes qui font le commerce interprovincial ou d'exportation sont inspectées par les agents du Ministère fédéral de l'Agriculture sous la loi des viandes et des conserves alimentaires, pour l'état sanitaire et les produits pour la qualité. La partie de la loi qui s'applique aux fruits est appliquée par la Division des Fruits du Ministère.

Chronique dentaire mensuelle

par le Docteur Noël Décarie

Apprenons à connaître notre dentition

Les parents se font un orgueil de montrer aux membres de la famille la première dent du bébé; combien peu, cependant, en connaissent la valeur.

On commet souvent l'erreur d'appeler *molaires* des dents qui n'en sont pas; combien y a-t-il de gens qui savent que certaines molaires ne sont pas précédées d'une première dentition mais, au contraire, poussent dans la gencive *pour y demeurer*.

C'est pour cette raison que bien peu de parents réalisent l'importance des premières molaires permanentes qui se présentent vers la cinquième ou sixième année de l'enfance; si l'on se rendait compte de l'utilité de nettoyer ces dents, on éviterait, pour plus tard, bien des dommages.

Lorsque l'enfant atteint l'âge de 6 ans, il est normal de rencontrer dans sa dentition 4 molaires qui ne demandent pas mieux de rester là toute une vie, si l'on veut bien leur donner le traitement auquel elles ont droit.

Elles se forment dans la gencive avant la naissance et percent un peu après les molaires temporaires; comme elles doivent rester définitivement il convient de les nettoyer et de les soigner convenablement.

De fait, comme elles se trouvent placées en arrière de la bouche, il y a une certaine difficulté à les atteindre, le régime alimentaire entre donc, pour une grande part, dans la conservation des dents; il faut donc porter une grande attention à cette question fondamentale.

Les dents ont besoin de minéraux, l'enfant doit consommer de la nourriture contenant du calcium, du phosphore, ce qui permettra de construire une dentition bonne et ferme.

La surface des dents qui sert à écraser les aliments comprend des aspérités qu'un nettoyage ordinaire ne permet pas de débarrasser entièrement de toute matière étrangère. Il est donc bon de faire manger à l'enfant des aliments solides et rugueux, c'est non seulement un bon exercice pour les dents mais aussi un moyen pour renforcir les gencives.

La perte d'une dent peut changer tout le système de la mastication; les premières molaires servent de guide pour la position finale de la dentition, il faut donc surveiller étroitement la formation dentaire définitive afin d'assurer un placement normal de chaque dent.

L'espace qu'occasionne la perte d'une molaire *première* entraîne un déplacement irrégulier de la dentition; en effet, la dent voisine, qui n'est plus retenue, tend à remplir l'espace vacant, ce qui empêche les deux mâchoires de se rejoindre et oblige les autres dents à un nouveau réajustement contraire à la nature.

Les dents qui poussent dans une mauvaise position empêchent donc l'exercice normal des mâchoires, ce qui entraîne, tôt ou tard, des faiblesses dans les racines des dents.

On comprendra aisément qu'une dent mal venue occasionne des accidents tels que: poche de pus dans les racines, dents branlantes, gencives saignantes, etc...... ce qui ouvre un chemin facile à la pyorrhée.

Si la perte d'une première molaire arrive avant l'apparition de la seconde molaire, la conséquence est moins sérieuse, car la seconde molaire prendra la place de la première.

Dans le cas contraire il vaut mieux mettre une dent artificielle pour boucher la cavité et tenir les dents en position normale.

L'importance de la première molaire est donc démontrée, elle est utile à la mastication, permet l'établissement normal de la dentition définitive et pour ces raisons, mérite un soin extrême.

Les parents qui ne comprennent pas entièrement l'importance de la formation des dents ou qui ne seraient pas sûrs de l'identité de certaines dents, doivent, pour le bien être futur de leurs enfants, consulter un dentiste périodiquement.

(*à suivre*)

A propos . . . des fraises

Le Fraisier (Fragaria) appartient à la famille des Rosacées, tribu des Dryadées; c'est une plante herbacée vivace, qui croît par petites souches demi-ligneuses, supportant chacune de 5 à 8 feuilles longuement pétiolées, à trois folioles ovales, dentées, d'un beau vert en dessous. Les fleurs sont blanches, pédonculées, disposées en un petit corymbe et naissent à l'extrémité de pédoncules qui, au nombre de 1 à 3 partent du milieu des feuilles; elles donnent naissance à ce fruit délicieux qui est notre fraise.

Le Fraisier est très commun en Europe; on pense qu'il est originaire du versant méridional de la chaîne des Alpes, et dans aucune autre région, cette plante n'est plus vivace, ni son fruit plus beau; on le rencontre aussi dans les régions tempérées des autres continents et même sur les côtes septentrionales de l'Afrique. L'Amérique a également entrepris la culture du fraisier à fruit volumineux; il vit fort bien au milieu des violettes, des mousses et du thym de nos bois, il se plaît surtout à l'ombre des grands arbres et redoute l'excès d'humidité. Le fraisier fleurit en avril et donne des fruits de mai en juillet, il vit jusque six ans; l'horticulture a cherché à améliorer ce fruit, mais le plus souvent, ce qu'il acquiert en volume, il le perd en délicatesse et en parfum.

La fraise, au parfum si délicat, aux couleurs si vives, à l'aspect si réjouissant, a trouvé ses chantres et ses poêtes qui ont exalté ses charmes et ses vertus. Pierre Dupont (1821-1870) qui fut le chansonnier du peuple laborieux et honnête et dont les vers sont remarquables par l'élévation des sentiments, les saines aspirations, et dans lesquels s'exalte l'amour du travail comme dans *Le Chant du Blé*, *La Chanson du pain*, *Le Chant des ouvriers*, *Ma Vigne*, *La Vache Blanche*, etc., nous a laissé ces strophes admiratives:

La Fraise épand sa douce haleine
Qui tient de l'ambre et du rosier;
Quand elle monte du fraisier,
On sait que la fraise est prochaine.

Et Henri Second nous a narré spirituellement ses vertus médicinales:

Car la fraise, dessert très sain,
Est bonne, dit la médecine,
Pour la goutte... j'en suis bien aise
Mangez-en donc à tout repas.
Mais le vieux kirsch n'épargnons pas
La goutte *est bonne pour la fraise!*

La fraise tient sa place dans l'épopée romaine et Suétone nous a rapporté que Popée, cette impératrice romaine, qui poussait le culte de la beauté à un tel point qu'elle se faisait toujours accompagner d'un troupeau de 500 ânesses, dans le lait desquelles elle se baignait, n'acceptait les fraises à sa table, que dressées sur un lit de pétales de roses... hommage éclatant rendu à ce divin fruit.

Néron, l'empereur romain, n'était pas moins friand de fraises, mais dans un geste d'artiste et de délicatesse, il s'agenouillait et les cueillait à même le pied. Héliogabale, cet autre empereur que ses soldats saluaient du nom de Marcus Aurélius Antonius, les mélangeait au vin, accouplant ainsi deux merveilles et Vitellius, ce monarque qui n'eut d'autres satisfactions que la gourmandise et la volupté, élevé qu'il fut dans les débauches de Caprée, réclamait les fraises arrosées de Falerne, alors le vin le plus fameux de l'Italie.

Olivier de Serres n'eut garde de l'oublier dans son traité de l'Agriculture publié en 1600, et La Quintinie, en 1756, en vante et en recommande la culture et l'usage. Vers 1840, le comte Le Lieur, administrateur des Jardins Royaux, entreprit, dans une publication agricole, de faire connaître et répandre la culture des variétés américaines, introduites depuis peu en Europe et très sympathiques par la grosseur du fruit obtenu.

Il paraîtrait que nous commettons une erreur en suivant la croyance populaire qui veut que la fraise soit un fruit; la fraise n'est que le réceptacle qui s'est gorgé de matières saccharines, et les véritables fruits pour le botaniste, sont les petits pépins qui garnissent la surface de la fraise, fruits secs appelés *akènes*.

Les Potentilles, herbes à fleurs blanches ou jaunes, communes partout sur les bords des chemins humides, ont beaucoup de ressemblance avec le fraisier, mais leur réceptacle reste sec; elles sont recherchées avidement par les oies, tandis que les racines, comestibles, le sont par les porcs.

Le Fraisier des Indes est une sorte ornementale, très décorative par ses rameaux retombants, ses fleurs jaunes et ses fruits rouges.

La *Paulowina impérial*, bel arbuste japonais, qui a été introduit en France en 1834, donne des fruits non comestibles qui ont l'apparence de la fraise; on raconte que Louis-Philippe reçut un jour le lieutenant de vaisseau de Cussy, qui lui rapportait quelques plants de ce végétal, qui furent plantés à Trianon et s'acclimatèrent très bien; Louis-Philippe, roi galant, en offrit à la princesse Victoria, la future reine d'Angleterre, mère d'Edouard VII. Ces plants disséminés dans les parterres de Windsor y firent merveille et, en reconnaissance, la princesse fit cadeau au roi des Français d'une bourriche de plants de fraisiers de sa résidence, sorte magnifique, donnant des fruits d'une grosseur extraordinaire.

Du fraisier, on compte plus de 600 variétés, issues d'une demi-douzaine d'espèces sauvages

et que l'on peut répartir en trois groupes: 1o. les Fraisiers dits de quatre saisons, qui donnent pendant la plus grande partie de l'année des fruits d'assez petite taille, mais délicieux de goût et de parfum: *Fraises des Bois*, *des Alpes*, *Belle de Meaux*, *Collina*, *etc....*;

2o. Les Fraisiers hybrides à gros fruits dont l'ancêtre est le *Fraisier du Chili*, et dont les variétés les puls renommées sont: *docteur Morère*, *Joseph Paxton*, *Général Chanzy*, *vicomtesse Héricart de Thury*, vulgairement la *Ricart*, *Edouard Lefort*, *Constante*, *Eleaner*, *British green*, *Napoléon*, *Capitaine*, *Elton improved*, *la Noble;*

3o. Les Fraisiers remontants à gros fruits, qui fleurissent et fructifient du printemps aux gelées, et dont l'ancêtre est la *Saint-Joseph*, obtenue en 1891; ont suivi: la *Jeanne d'Arc*, *Saint-Antoine*, *Merveille de France*, *la Perle*, etc..., on compte encore différentes variétés comme la fraise *Capron Eliator* à la chair pleine et juteuse, qu'on nomme aussi fraise-abricot; la *fraise ananas*, dont la chair blanche est creuse au milieu; la fraise écarlate *Virginia*, originaire de l'Amérique septentrionale.

La fraise est produite en grand en Hollande, en Angleterre, aux Etats-Unis, en Algérie, en France.

C'est un fruit qui rend de grands services en pâtisserie, où il est très employé et en même temps très goûté de la clientèle. On s'en sert pour confectionner d'excellentes tartes, entremets, petits fours, glaces, boissons.

CAMILLE.

Etude sur le riz

Extrait du Journal Le Temps, Paris

La France a la rare fortune au milieu des grands troubles économiques de l'époque présente de posséder dans son domaine d'outremer deux contrées: l'Indochine et Madagascar, productrices d'un aliment: le riz, que l'on peut considérer comme sans rival à une époque où dans toutes les classes sociales on s'attache à rechercher des denrées d'un prix peu élevé et ayant des qualités particulièrement propres à des constitutions surmenées.

Le riz doit être considéré comme une richesse nationale au même titre que le blé de France et d'Algérie. Il présente cependant sur celui-ci l'avantage de débouchés infiniment plus considérables, car si 900 millions d'hommes se nourrissent de riz, 300 millions seulement se nourrissent de blé.

Son usage, assure-t-on, remonte à la plus haute antiquité, cultivé en Chine vingt-huit siècles avant Jésus-Christ, connu vers la même époque dans l'Inde, révélé ensuite aux Grecs, puis en Espagne par les Arabes, introduit vers le deuxième siècle à Java, le riz, plante herbacée de la famille des graminées produit le grain qui est aujourd'hui l'aliment essentiel d'à peu près la moitié de l'humanité.

La France, grâce à l'Indochine, dont les exportations annuelles s'élèvent en moyenne à quinze cent mille tonnes, est, après la Grande-Bretagne, tutrice des Indes, le second exportateur de riz du monde.

Il n'est pas graminée d'une valeur nutritive aussi élevée que le riz, et qui se prête à autant d'usages.

La valeur nutritive d'un aliment ne correspond pas exclusivement à la quantité de protéines qu'il renferme, mais à leur faculté d'assimilation dans les tissus. A ce point de vue, les mérites du riz sont sans égal, car les protéines du riz augmentent les qualités nutritives des autres aliments azotés avec lesquels on l'utilise.

Aussi, consommé seul ou comme élément de garniture, le riz demeure-t-il un aliment de premier ordre.

On peut dire qu'il est à la fois l'aliment par excellence du pauvre et le complément indispensable des tables les plus recherchées. Dans les restaurants de luxe, où on le prépare de cent façons différentes, allant du simple au composé, et qui, toutes, plaisent aux gastronomes les plus raffinés, il est particulièrement apprécié.

L'une des gloires de la cuisine française, le maître Escoffier, qui a écrit sur l'utilisation du riz dans la cuisine un petit livre très répandu, dit très justement que le riz est l'aliment le meilleur et le plus nutritif qui soit au monde. Il doit être considéré comme l'un des premiers facteurs de la vie à bon marché; son usage plus fréquent dans l'alimentation aurait les avantages de pouvoir réaliser, avec une économie très sensible, l'hygiène et la santé.

Il présente ces trois avantages incomparables d'être abordable aux bourses les plus modestes; de ne présenter à cuire aucun déchet et d'être d'une conservation indéfinie; enfin, de n'exiger que très peu de temps: 20 minutes au plus, pour sa préparation.

Le riz est, comme on le voit, l'aliment par excellence, car on peut l'agrémenter de tant de bonnes choses et le préparer sous des formes si variées que l'on ne s'en lasse jamais. Aussi, les Indiens, les Chinois, les Japonais, les Américains du sud, les Orientaux, beaucoup d'Italiens et d'Espagnols en font-ils leur principale nourriture.

Toutes les viandes s'accommodent de son accompagnement, tout en contribuant elles-mêmes à en augmenter la saveur. Bœuf, veau, mouton, agneau, porc, volailles, gibier, poissons et crustacés, additionnés de riz, constituent des mets particulièrement nourrissants, digestes et agréables.

Le riz jusqu'ici n'a pas été apprécié en France à sa valeur; c'est que si les Orientaux, les Asiatiques, les Américains, quelques Européens, comme les Italiens et les Espagnols, savent faire cuire le riz, le Français si gourmet et si ingénieux cependant en matière de cuisine, sait rarement faire cuire ce grain si précieux.

La méthode en est cependant bien simple: l'essentiel est de bien laver tout d'abord le riz de façon à le débarrasser du glaçage qui lui a été donné pour la satisfaction de nos regards, mais qui est tout à fait préjudiciable à sa cuisson. Le riz mal lavé et trop cuit constitue en effet une sorte de colle produite par un excès d'amidon. Aussi, bien laver le riz en l'agitant jusqu'à ce que l'eau ne soit plus trouble, est-elle une opération primordiale.

Il convient ensuite de verser le riz dans la marmite et de le recouvrir d'une fois à une fois et demie son volume d'eau. La cuisson ne doit pas dépasser 15 à 20 minutes, de façon que chaque grain conserve son homogénéité. Préparé de cette façon, le riz conserve toute sa saveur.

Si le Français ne sait pas cuire le riz, il méconnaît aussi trop souvent les qualités de notre riz d'Indochine. Louis Forest, dans une plaquette amusante, parue il y a deux ans, a présenté avec beaucoup d'esprit ces cuisinières françaises bousculant l'épicier du coin en réclamant à grands cris le riz Caroline. Comme le dit justement ce spirituel écrivain, il y a bien longtemps déjà qu'il n'y a plus de riz en Caroline, où les rizières ont été remplacées par des champs de coton ou des plantations de canne à sucre.

Par contre, si le riz de Caroline a abandonné son habitat originel, il n'a pas cependant disparu de la surface du globe. L'Indochine, notamment, lui a réservé bon accueil et c'est ainsi que nombreuses sont les provinces de Cochinchine où la variété du riz "Caroline" a été introduite et y a prospéré de façon satisfaisante. Demander du riz d'Indochine c'est donc le plus souvent, sans que le consommateur s'en rendre compte, demander du riz Caroline.

Notre grande colonie d'Extrême-Orient produit d'ailleurs non seulement du riz dit Caroline, mais d'autres variétés qui sont excellentes.

Le riz n'est pas seulement pour l'homme un mets délicat, nutritif, qui, de l'avis des médecins les plus qualifiés, comme le professeur Glay, président de l'Académie de médecine, et le docteur Hemmerdinger, est un aliment admirable pour l'intestin, mais il se prête encore aux usages les plus variés. Dans l'industrie, il est employé avec succès pour la préparation de la bière, dans la boulangerie on l'utilise avantageusement, pour remplacer les blés exotiques, en le mélangeant à la farine de blé, sans inconvénient, au contraire, pour la bonne qualité du pain.

Les riz bon marché constituent en outre des ressources remarquables pour l'alimentation du bétail.

Ainsi de la table du gourmet le plus opulent à la table du consommateur le plus modeste, de la basse-cour ou de l'étable à l'écurie, qui abrite la plus belle conquête de l'homme, le modeste grain de riz trouve partout son utilisation également appréciée. —*Paris—Le Temps.*

DEUX RECETTES DEMANDÉES PAR NOS LECTRICES

Comment faire la pâte feuilletée

Ingrédients: farine faible Primerose, 1 livre
14 onces de beurre frais (salé c'est mieux)

Mettre dans un bol la farine directement avec 2 onces de beurre frais, mélanger le tout avec de l'eau froide.

Faire une pâte assez dure, cela prend à peu près une tasse et demie d'eau.

Faire une boule assez dure, il ne faut pas que la pâte tombe, couper la boule en quatre, abaisser les quatre coins.

Travailler une minute, à la main, 12 onces de beurre, aplatir les quatre coins avec le rouleau, mettre le beurre travaillé au milieu, rabaisser les quatre coins sur le beurre et aplatir, le beurre étant au centre il ne faut pas qu'il sorte.

Placer dans la glacière pendant 15 minutes pour reposer la pâte.

Reprendre la pâte sur la table, fariner en dessous comme il faut, rouler la pâte un pied et demi de long, la plier, les deux bouts revenant au centre et replier encore.

Faire cette opération entièrement encore une autre fois.

Faire reposer dans la glacière pendant une demi-heure et ensuite recommencer le pliage (2 fois) comme il a été expliqué précédemment, cela fait en tout 4 pliages avec repos entre le deuxième et le troisième pliage.

Ensuite laisser reposer encore une demi-heure dans la glacière avant de se servir de la pâte pour faire des tartes.

La pâte peut se conserver un jour ou deux.

• • •

Tarte au citron (pour 8 personnes)

Dans votre plat à tarte disposez votre pâte brisée, vous pouvez aussi employer de la pâte feuilletée, faites cuire au four en plaçant des poids sur la pâte pour qu'elle ne travaille pas trop, il est bon aussi de mettre du papier ciré pour couvrir le dessus afin que la pâte ne soit pas sèche.

Dans une casserole mettez une chopine de lait, une tasse de sucre, faites bouillir.

Prenez le jus de deux citrons que vous délayez avec trois cuillerées à soupe de corn starch, ensuite ajoutez le lait qui vient de bouillir, cela vous donne un appareil que vous versez dans la tarte, une fois que la pâte est cuite au four raisonnablement.

Laissez refroidir et pendant ce temps fouettez quatre blancs d'œufs avec une tasse de sucre, versez cet appareil dessus la tarte de façon à former une espèce de décoration.

Faites cuire votre tarte dans un four très doux pour faire une méringue dorée.

Aimeriez-vous faire un voyage en auto, agréable, confortable, instructif, sans fatigue, sans ennui, et surtout à bon marché?

Par exemple:

L'exposition universelle de Chicago (4 jours) via Toronto, Détroit (les fameuses usines Ford), Cleveland et Euclid Park, la merveilleuse plage américaine, Toledo, Buffalo, les chutes Niagara, les lacs Michigan, Erie, Ontario et autres.

Transport seulement $50.00 américains, par personne.

Transport, hôtel de première classe, 3 repas par jour, 3 entrées à l'exposition, voyage en bateau, tours en autobus de Toronto, Détroit, Chicago, les gorges du Niagara, etc... tout compris $110.00 américains, voyage de 8 à 10 jours.

Ou bien:

Si vous le préférez, une fin de semaine au bord de la mer, en quittant Montréal le vendredi matin pour revenir le mardi soir, suivant, via Boston, la fameuse plage de Nantusket, qui suit l'Océan Atlantique pendant 150 milles. 3 jours de repos à la grande station balnéaire Montréalaise de Old Orchard Beach; visite de Portland, Mont Washington, par Crawford Notch, les Montagnes Blanches et Vertes, etc...

Transport seulement $25.00 américains.

Transport, hôtels, repas, etc... tout de première classe $52.50 américains.

Ou encore:

New York, les Gorges Ausable Chasms, les Adirondacks, les lacs Champlain, Schroon, Georges, la station balnéaire de Saratoga Springs, Albany, etc...

Transport seulement $15.00 aller et retour.

Autre suggestion.

Toronto, Hamilton et Niagara, y compris promenade en autobus à Toronto, danse et voyage en bateau au clair de la lune sur le lac Ontario.

$22.50 aller et retour, transport et extras tel que mentionné plus haut.

$25.00 voyage en bateau de Toronto à Niagara, aller et retour.

Tous ces voyages sont faits dans une automobile privée, (assurée) très confortable, conduite par un homme sérieux.

Chaque voyage doit réunir quatre personnes, non compris le chauffeur.

On peut, bien entendu, composer d'autres itinéraires.

Pour toute information, *écrire à casier 24*, LA REVUE CULINAIRE, MONTREAL, P.Q.

Exposition annuelle

Sous la présidence de l'hon. sénateur Raoul Dandurand avait lieu, jeudi le 8 juin, aux Ecoles Ménagères Provinciales, dirigées par Mlle Antoinette Gérin-Lajoie, la distribution des prix aux élèves.

L'assistance était nombreuse et intéressée. Mlle Gérin-Lajoie fit lecture du rapport annuel, en présence des membres de l'administration qui sont: Mme F.-L. Béique, présidente et fondatrice de l'œuvre, Mme Henri Beaudry, Mme N. K. Laflamme, Mme Israël Tarte, Mme Ernest Guimont, Mme C.-E. Gravel, pour le Comité des dames, l'hon. sénateur Raoul Dandurand, président du Comité des Messieurs, l'hon. sénateur F.-L. Béique, M. Olivier Moreau, p.s.s., supérieur de l'Externat classique de St-Sulpice, Mgr Lepailleur, M. Guy Vanier, M. C.-E. Gravel, M. Alphonse Désilets, directeur de l'Enseignement agricole-ménager à Québec, M. Ernest Guimont.

RAPPORT ANNUEL PREPARE PAR MLLE GERIN-LAJOIE, DIRECTRICE DE L'ECOLE.

Préparer un rapport, surtout écouter la lecture d'un rapport, c'est accomplir un devoir plus ou moins pénible, en tous cas, c'est faire acte de bonne volonté. Mais, cette année, ce devoir se change en joie et cette joie, j'en suis certaine, aura une répercussion sur tout l'auditoire, puisque les désirs sont plus que réalisés.

Vos goûts étaient modestes pourtant, Mesdames; en venant ici, vous demandiez à voir et à vous asseoir, voilà que tout est au-delà de vos espérances. Nous avons une belle école! sans luxe inutile, mais tout à fait moderne, à l'épreuve du feu, avec une aération irréprochable; en un mot, tout le monde est satisfait. Nous avouons ne désirer presque rien de plus. J'ajoute, les élèves sont venus en beaucoup plus grand nombre, chose qui n'est pas d'un intérêt secondaire pour une école.

L'ADMINISTRATION ACTUELLE

Madame F. L. Béique, présidente et fondatrice de l'œuvre, Madame Henri Beaudry, Mme N. K. Laflamme, Mme Israël Tarte, Mme Er. Guimont, Mme C. E. Gravel, pour le Comité des dames.

L'hon. Sénateur Raoul Dandurand, président du Comité des messieurs, l'hon. Sénateur F. L. Béique, M. l'Abbé Olivier Moreau, Supérieur de l'Externat classique de St-Sulpice, Mgr Lepailleur, M. Guy Vanier, M. C. E. Gravel, M. Alphonse Désilets, directeur de l'Enseignement agricole-ménager à Québec, M. Ernest Guimont. M. Ludger Gravel, qui faisait partie du Comité, est décédé dans le cours de l'année.

LE PERSONNEL

Mlle Antoinette Gérin-Lajoie, directrice, et professeur d'un cours de diète. Madame R. Lacroix, assistante-directrice, et professeur de couture, de coupe, d'art culinaire, de démonstration. Mlle Aline Major, professeur d'art culinaire pratique. Mme de Hoey, professeur de couture. Mlle Berthe Lemoyne, professeur de dessin décoratif. Mlle Cécile Desjardins, professeur de modes (chapeaux). Mlle Pierrette Valiquette, professeur d'ouvrages de fantaisie. Mlle Yvonne Cloutier, professeur de travaux à l'aiguille. Mlle Germaine Robitaille, professeur de tricot.

ENSEIGNEMENT ET STATISTIQUES

Huit cours de couture ont été donnés, de trente leçons chacun: 240 leçons. Cinq de ces cours groupaient trente-cinq élèves chacun: 175 élèves. Les trois autres cours groupaient 25 élèves chacun: 75 élèves; ce qui donne un nombre global de 250 élèves en couture.

Un cours spécial de coupe de vingt leçons comprenant le dessin des patrons a été suivi par 10 élèves.

Un cours d'art décoratif de quinze leçons a été donné à 6 élèves. Mlle Berthe Lemoyne s'y est généreusement prodiguée.

Trois cours de modes (chapeaux) de 10 leçons chacun soit 30 leçons, ont entraîné 60 élèves en tout.

Trois cours d'ouvrages de fantaisie, de dix leçons chacun, soit 30 leçons, ont entraîné 41 élèves.

Quatre cours de cuisine pratique de 1ère année, de 30 leçons chacun, soit 120 leçons, ont été suivis par 100 élèves, inscrites au début de l'année.

Un cours de cuisine pratique, de 2ième année (élèves avancées) de 30 leçons, a été suivi par 15 élèves.

Un cours de démonstration culinaire de 30 leçons a été suivi par 30 élèves inscrites à l'avance, le reste de l'auditoire représente une moyenne de 100 personnes qui ne s'enregistrent pas, et qui n'ont pas à venir aussi régulièrement que les premières. Ce cours compte dans l'année une moyenne de 3000 (trois mille) présences.

Le cours de diète, vu notre installation récente, n'a pu commencer qu'en février; 13 leçons ont pu se donner, et ont été suivies par une moyenne de 30 élèves dont 12 inscrites à l'avance. Sept de ces leçons ont été tout-à-fait pratiques, avec des recettes préparées devant le public, à l'appui des données, et les six autres leçons sous forme de conférences et de causeries. Tous les professeurs auxquels la direction a fait appel pour ces cours de physiologie alimentaire, ont donné spontanément leur généreux concours.

M. le Dr Dubé a traité agréablement le sujet de "l'Alimentation normale".

M. le Dr E. G. Asselin, Professeur de physiologie alimentaire à l'Université de Montréal, sut intéresser vivement les élèves en leur parlant des ferments digestifs, aidé de projections et de belles cartes murales.

M. Jules Labarre, Professeur à l'Université de Montréal, attaqua le sujet des vitamines, et prouva que ces complexes chimiques sont indispensables à la nutrition.

M. Léon Lortie également Professeur de l'Université de Montréal, parla avec conviction et clarté du "Rôle des métaux dans l'organisme vivant."

M. Robert Raynault, chimiste, encouragea la consommation plus grande du lait et de ses dérivés, et tous ces produits nouveaux: breuvages froids pour la saison d'été, au lait, au cacao, etc., l'yoghourt Orbis, par exemple, si souvent prescrit par nos médecins, aux estomacs délicats. L'yoghourt est un lait caillé par des bactéries spéciales, qui donne, paraît-il, un brevet de longue vie

Le cours sur les levains fut donné par Geneviève Hone, chimiste, du laboratoire de l'Hôpital Ste-Justine. Des expériences intéressantes illustrèrent la leçon.

Nombre total d'élèves inscrites à l'avance pour tous les cours. 524 élèves.

Ce qui ressort de cette longue liste de personnes—qui se dévouent à la cause de l'enseignement ménager, ou qui sont à l'affut de s'instruire sur les choses de la maison, et qui seraient pourtant libres d'agir autrement—c'est que cet entraînement est indispensable, dans n'importe quelle position où une femme se trouve. C'est l'œuvre moralisatrice par excellence. C'est cette éducation qui est appelée à protéger la famille, à reconstituer le foyer, s'il y a lieu. Et qui ne sait que ses bases semblent s'affaiblir.

Oui, faisons exécuter par la jeune fille les travaux qui contribuent à équilibrer ses facultés, voyons à ce que "son intelligence soit toujours au service de ses mains"; développons d'abord son cœur, pour qu'elle ait la bonté en partage (qualité par excellence de l'épouse et de la mère). Par l'étude de la puériculture, faisons lui aimer l'enfant, ce souffle de vie, qui représente l'avenir. Si on veut la jeune fille modeste, enseignons-lui à coudre, cultivons son bon goût, en lui montrant le respect des convenances dans la manière de s'habiller; elle aura bientôt fait fi de la confection à bon marché, et du déshabillé sans distinction. Je crois qu'il faut commencer par le commencement. Ne négligeons pas l'art culinaire. Il est d'un attrait qui compte dans la famille. Mais je m'arrête, car je suis en train de vous donner tout notre programme. Et il est tant de choses qui commandent en une fin d'année

D'abord c'est un cri de reconnaissance envers la Providence qui a donné à nos professeurs la santé d'accomplir un travail constant, parfois au-dessus des forces ordinaires. Mentionner leur dévouement n'est pas de trop, et les résultats constatés dans l'ouvrage des élèves parlent bien haut en leur faveur.

Puis, que dire des membres du Comité, qui nous ont consacrés des moments si précieux?

Les rédacteurs des grands quotidiens qui nous offrent tous les ans une hospitalité si généreuse?

Ici c'est la ville qui nous tend une main secourable; là, c'est le gouvernement provincial qui nous prête aussi main forte!

Merci à M. Dumfries, l'architecte, qui n'a pas ménagé ses peines pour l'érection de cette école qui lui fait honneur!

Merci aux donateurs de prix, qui nous facilitent les moyens de récompenser nos élèves.

Merci à M. Bernadet, Surintendant du Parc Lafontaine, qui a si gracieusement fleuri notre école.

Ne passons pas sous silence le mérite qu'ont nos exposantes, d'apporter ici, au prix de bien des sacrifices et de grandes fatigues, le fruit de leur travail, de leur bonne volonté et de leur talent. Ces personnes récolteront un jour, ce qu'elles sèment de si bonne grâce.

En terminant, mentionnons le cours normal, destiné à former des professeurs. Ce cours, qui a une durée de deux ans, avait été interrompu à cause de l'exiguité de l'ancien local. Dès septembre, ce cours sera continué; et nous serons en mesure de donner chambre et pension pour les jeunes filles de la campagne ou loin de la ville.

Trois élèves ont suivi les deux années du cours normal et recevront leurs diplômes en septembre. Trois autres ont étudié cette année en vue de l'enseignement, et si elles persévèrent, elles finiront en juin 1934.

Sous peu, nous donnerons à celles qui le méritent un prix, un souvenir, non pas pour le plus bel ouvrage comme richesse, en couture ou en cuisine, mais comme minutie, comme application, comme travail personnel.

A toutes celles qui s'en vont, nous disons: Puissent toutes les connaissances acquises ici vous porter bonheur dans la vie! Que cette initiation aux choses du foyer, fasse de vous des femmes de devoir!

LISTE DES DONATEURS

On envoyé des prix, destinés à récompenser les élèves: l'hon. sénateur R. Dandurand, Mme F. L. Béique, M. C. E. Gravel, M. Guy Vanier, Mme Lussier, M. Dionne, gérant de la Banque Canadienne Nationale, Mlle Marie Monk, Mlle Hélène Turgeon, Mlle M. Monk, Mlle L. Laplante, M. Pétolas, M. Boinnard, Mme Lepailleur, Mme René Charbonneau, Mme Jules Hone, Mme Léon Gérin, "Sully" Aluminium, Mme Lavoie, Mlle Gabrielle Sénécal, Mlle Lafleur, Mlle Yvonne Cloutier, Mlle Pierrette Valiquette, Mlle Gervais, Mme J. A. Gagnon, Mlle Gohier, Mlle Dupont, Mlle Antoinette Roy, Mlle Cécile Desjardins, Mlle Alma Champoux, Mlle Aline Major, Mlle Thérèse Hone, Mlle Geneviève Hone, Mlle Cécile Hone, Mlles Colette, M. Raynault, Mlle Mirault, Mlle Boucher, Sœur Vitaline, Mme Pelletier, Omer DeSerres, M. et Mme Pratte de Longueuil.

L'EXPOSITION

L'exposition avait lieu dans la nouvelle bâtisse, aux salles immenses et bien éclairées. Dès le seuil, c'est un étalage de friandises. Les mets, biscuits, viandes, gâteaux, aspics et salades reposent sur de longues tables couvertes de nappes immaculées et décorées de fleurs et de verdure. Parmi les pièces les plus remarquables, mentionnons: une pièce montée, en forme de moulin à vent; un superbe aspic au poulet; un cochon de lait, reposant sur un lit de cresson, une tomate entre les dents, un collier d'airelles rouges autour du cou; un magnifique poulet rôti et un gros gâteau, superbement décoré.

LA COUTURE

L'immense salle du premier étage où sont groupés les envois de couture, modes, lingeries, tricots, objets de fantaisie, etc., offre un coup d'œil magnifique. Ce sont d'abord les robes, les ensembles, puis les chapeaux, et de nombreux morceaux de lingerie. On remarque de fort jolies blouses brodées, sur tulle, de laine angora, dont l'effet est ravissant. Il ne faut pas oublier de mentionner un somptueux trousseau de baptême aux patientes incrustations qui est presqu'un chef-d'œuvre. Les objets de fantaisie groupent des surtouts de fleurs et d'arbustes exécutés en cire à cacheter, des fleurs, des lampes, des vases décorés, une grande corbeille dont le tout contenant et contenu est fait de papier crêpé, et enfin une superbe poupée de salon.

Tous ces objets témoignent du bon goût des élèves et de l'excellence de leurs professeurs.

A la salle de couture

(*voir précédents numéros*)

Les quelques conseils donnés le mois dernier viennent peut-être à propos, maintenant que nous entrons de plain pied dans la belle saison où les jeunes rivalisent avec les fleurs: il faut donc que l'ensemble soit tout-à-fait joli. Et, puisqu'aujourd'hui il s'agit d'acheter le tissu pour confectionner une robe, à quelles considérations allons-nous nous laisser aller? Il faut réfléchir, autrement le résultat est manqué.

Ayons égard à la convenance, à la saison, à l'heure et à l'endroit que ce vêtement doit être porté. Ajoutons qu'il doit être seyant à la personne qui doit s'en revêtir........ Veut-on paraître plus grande ou plus courte, plus mince ou plus........ replète? (Oh! qui le désire?) La couleur aussi doit flatter, et le dessin nous avantager. Le tout devra marcher de front avec le reste de notre garde-robes. Pouvez-vous faire face au chapeau, aux gants, aux bas et aux souliers? Les qualités doivent correspondre.

Evitons les tissus qui demandent constamment du repassage. Par exemple: les petites soies communes, qui coûtent souvent, en soin, le prix d'un bon crêpe, et ne sont jamais convenables.

Cette année il y a à faire le choix entre: le crêpe uni, imprimé, façonné (gaufré, matelassé, éléphant, sablé).

Les cotons de fantaisie: ajourés, à mailles, à réseaux espacés.

La toile dans toutes ses transformations: *grosse naturelle*, jusqu'à la fine toile à mouchoirs employée dans la confection. Les toiles de soie: shantung, rajah.

Les tweeds de coton aux motifs imprimés, inspirés par les tissus de laine: chevrons, rayures, quadrillés, cailloutés ou damiers.

Les impressions pour les soieries sont à peu près exclusivement des pois ou pastilles de dimensions variées, de fleurs des champs et de quelques effets de crayon.

Quant aux lainages, la variété se limite pour l'été 1933 aux flanelles empruntées aux collections de tissus pour homme, ainsi qu'au polo et au "worsted".

La gamme des cotons dispose de toutes les teintes pastellisées. Les bleus "dolce", le vert nénuphar, le jaune renoncule, le rose tendre, sans oublier le blanc mat traité à la chaux. Une note originale est obtenue, mais on ne doit pas en abuser en se composant un ensemble d'une robe de toile noire avec un manteau de toile blanche.

La robe est achetée, il faut qu'elle se fasse. Si l'on veut réussir en couture il est nécessaire d'avoir une installation convenable: donc un "mot d'ordre". Wagner a dit que partout où l'on passe sa photographie reste! Qu'elle soit donc ici la reproduction de la méthode. Toutes les notions recueillies en taylorisme doivent être mises à profit pour éviter des pas inutiles, par là, de la perte de temps.

Une bonne lumière est la chose essentielle, puis l'air qui est indispensable.

Une table de hauteur convenable, suivant la taille de la personne. Il faut toujours pouvoir tailler sans se voûter trop.

Trois chaises sont bien à propos. Une chaise de comptoir assez haute pour être moitié assise, et se sentir au-dessus de son ouvrage. A défaut de cette chaise, l'on se tient debout: c'est plus de fatigue. Une autre chaise ordinaire, pour se reposer de cette dernière. Puis, si c'est possible, une plus basse, à la hauteur d'une berceuse, dont on se sert pour finir l'ouvrage, coudre à la main, sur laquelle les personnes de taille moyenne peuvent à loisir trouver du confort.

Voyons! est-ce trop de caprices? Non, c'est travailler de manière à faire aimer davantage son devoir.

S'assurer aussi que cette lumière, conseillée plus haut, vienne forte au-dessus de l'épaule gauche. Voyez comme les points vous y apparaissent clairs.

Vous avez sans doute choisi une machine qui fonctionne facilement? S'il en est pas ainsi, vous n'êtes pas excusable et vous ne ferez rien de bon dans votre ligne. Si oui, ayez-en un soin jaloux! Que l'huile règle ses rouages, tout comme on le fait pour l'organisme humain.

Un miroir jusqu'à terre est un luxe qui n'est pas accessible à tous; si l'on doit s'en passer, pour égaliser les robes, l'on se contentera d'un petit miroir mis sur le plancher.

Une planche à repasser pour les robes et une pour les manches sont nécessaires avec un fer de six livres.

Des ciseaux à tailler et une petite paire pour défaire et pour les travaux délicats. Une mesure. Des épingles de bonne qualité, de 5 à 10 comme grosseur.

Des craies de tailleur pour marquer les coutures, et une roue à tracer.

De la cire pour empêcher le fil de se nouer en l'adoucissant.

Un coussin personnel posé sur des bandes élastiques, fait avec ses propres cheveux et ajusté sur le revers de la main gauche. Pour faire de l'ajustage ce petit "truc" rend des services inappréciables. Ainsi les épingles sont tôt trouvées.

Avoir toujours à la main du fil fin à surfiler ou de la soie à coudre inutilisable, ç'a l'avantage de ne pas trouer le tissu délicat.

Un panier à rebus pour prendre la bonne habitude de jeter immédiatement tout ce qui peut salir la chambre.

Il manque encore le mannequin qui soit la propre reproduction de la personne à habiller. Un jour nous en parlerons longuement, et je pense que vous pourrez vous le confectionner, surtout en prenant une leçon à l'Ecole Ménagère Provinciale.

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE—OTTAWA

Le miel retarde la maladie

Certaines gens s'imaginent que certains miels peuvent ne pas être bons pour l'alimentation parce que les abeilles sont sujettes à certaines maladies. Pour corriger cette impression, le Ministère fédéral de l'Agriculture appelle l'attention sur le fait que les maladies qui affectent les abeilles n'ont absolument aucun effet sur les êtres humains. En ce qui concerne les maladies des abeilles, tous les miels sont absolument sans danger pour l'alimentation. Il est à noter également que le miel, au lieu de promouvoir la maladie, tend à la retarder, parce que la plupart des organismes de maladies qui attaquent l'homme ne peuvent vivre dans le miel. Le miel tire à lui toute l'eau qui entre dans la construction de ces organismes et les fait ainsi périr.

La chair de tous les dindons est très semblable

Les races les plus importantes de dindons sont les Bronzes, blancs, hollandais et Narragensett. Les races secondaires sont les Bourbons, rouges, noirs, et ardoise. Il y a peu de différence entre ces races au point de vue de la rusticité, dit le Ministère fédéral de l'Agriculture, et la chair de tous les dindons se ressemble beaucoup au point de vue de la texture et du goût.

La Revue Culinaire Instructive

L'industrie du Chewing-Gum

Un des plus tristes héros de l'histoire des Etats-Unis est sans contredit Antonio Lopez, de Santa-Anna, qui, en 1836, dirigea une forte armée mexicaine contre le chef du Texas, Alamo, et qui devait devenir plus tard le président de la République mexicaine. Au cours de sa longue carrière pleine d'honneurs, il connut également des revers de fortune, notamment plusieurs exils. Or, pendant sa dernière disgrâce, il vint à Manhattan, où il se retira dans une modeste maison de pierre située près du port. Il y séjourna un an, beau et majestueux comme dans ses jours de gloire. En se rembarquant pour le Mexique, il laissa dans un des tiroirs de son armoire un gros morceau de gomme, et ce petit oubli devait être par la suite plus funeste à l'humanité que tous les exploits de sa tumultueuse carrière.

Comment naquit le chewing-gum

Le morceau de gomme tomba alors entre les mains d'un certain Thomas Adams, un Yankee actif et ingénieux, que cette curieuse matière gommeuse intrigua fortement. Il se livra sur elle à quelques expériences, essaya, sans succès d'ailleurs, de la vulcaniser, mais obtint, par contre, un nouveau produit qu'il pensa d'abord pouvoir utiliser pour la fabrication des dentiers; mais un dentiste de ses amis se moqua de lui. Adams se souvint alors avoir vu Santa-Anna mâcher des morceaux de gomme. C'était, en effet, une vieille coutume mexicaine à laquelle les conquistadores attribuaient la blancheur éclatante des dents des femmes aztèques.

Comme la substance était floconneuse, Adams la fit bouillir, la mâcha et, finalement, obtint une délicieuse substance élastique et compacte. Il l'aplatit à l'aide du rouleau à pâtisserie de sa femme et envoya le produit ainsi préparé dans une confiserie de Jersey-City. Cela fit sensation. Les nouveaux bonbons se vendirent comme des petits pains et Adams ne tarda pas à recevoir une commande très importante. Il se mit alors sérieusement à l'œuvre, secondé par son fil. En 1871, il recevait le brevet de la première machine destinée à la fabrication du chewing-gum. Par la suite, il perfectionna son produit en y ajoutant du sucre et des extraits aromatiques. Dès lors l'affaire ne cessa de prospérer.

Cela se passait à peu près à l'époque où Dickens déclarait que la chique était un des piliers de la civilisation américaine. Aujourd'hui cet honneur revient incontestablement au chewing-gum étant donné que tout Américain qui se respecte—homme, femme, enfant, vieillard—mâche en moyenne plus de cent tablettes de chewing-gum par an, ce qui correspond à une valeur totale de 114 millions de dollars. Dans toute l'industrie du chewing-gum, 95% des tablettes mastiquées consciencieusement en Amérique sortent de trois grandes maisons. Les trois rois du chewing-gum sont: *Wrigley* 60%), *Beech-Nut* (20%) et *American Chicle* (15%). Le chewing-gum pour enfants est une spécialité à part et qui utilise des ingrédients à meilleur marché.

Le chewing-gum n'a pas encore conquis les autres continents, puisque 2% seulement de notre production prend le chemin de l'étranger. Il est vrai d'ailleurs que Wrigley possède des usines-annexes en Angleterre, en Australie et en Allemagne. Parmi les marchés étrangers, c'est la Grande-Bretagne qu'il convient de citer en premier lieu (tant pis pour Dickens!); viennent ensuite les îles Philippines; le Japon (farouchement occidental dans ce domaine comme ailleurs) détient la troisième place, suivi de près par la France.

La conquête de ce dernier client fut d'ailleurs assez coûteuse. Le chewing-gum fut introduit dans ce pays parmi nos soldats et trouva des adeptes principalement parmi les paysans et les enfants. Après la guerre, lorsque la France racheta les stocks de notre armée, elle entra en possession d'une énorme quantité de chewing-gum détérioré par l'humidité. Elle en exigea alors l'échange contre de la marchandise fraîche. Wrigley s'exécuta, dans l'espoir que ce sacrifice lui ouvrirait un nouveau marché.

D'ailleurs le roi du chewing-gum ne recula pas devant de grosses dépenses pour répandre son produit dans tous les pays. C'est ainsi qu'aux Indes il essaya de substituer son masticatoire aux noix de bétel. En Chine, sa tâche fut très compliquée. Il s'agissait d'abord d'apprendre aux Chinois à ne pas avaler la gomme. De plus, les négociants devaient fournir aux revendeurs des ciseaux pour détailler les tablettes, car sur cent mille Chinois c'est à peine si un seul pouvait se permettre le luxe d'une tablette entière.

Un arbre béni: le sapotillier

Qu'est-ce au juste que le chewing-gum? Un conte d'enfant inspiré par des soucis maternels veut que ce soit un bouillon de caoutchouc

et de glu préparé par une sorcière. La réalité est beaucoup moins mystérieuse car le chewing-gum est tout simplement un mélange aromatisé de sucre et de gomme.

L'élément principal du chewing-gum est, tout comme le caoutchouc, la sève coagulée d'un arbre tropical, le *sapotillier* (Sapota Achras), qui pousse au Mexique et en Amérique Centrale. Comme le sapotillier ne peut être saigné qu'à l'âge de 30 ans (il vit très vieux et on dit même que la plupart des sapotilliers en exploitation actuellement datent de la conquête espagnole) et comme après chague saignée il faut laisser l'arbre en jachère pendant 6 ans, une partie insignifiante seulement de la production provient des plantations organisées dans ce but.

Le chewing-gum n'a pas de cours dans le même sens que le blé ou le coton. Les trois potentats de l'industrie consomment ordinairement la totalité de la récolte. Bien qu'ils achètent une certaine partie de leur matière première aux courtiers et aux producteurs indigènes, ils s'approvisionnent surtout directement. Autrement dit, ils achètent la concession d'un terrain riche en sapotilliers et organisent chaque année une expédition pendant laquelle les agiles petits Mayans, qu'on appelle *Chicleros*, grimpent sur les arbres et pratiquent des entailles dans l'écorce à l'aide de petites hachettes. C'est un spectacle assez triste que celui qu'offrent les forêts ainsi saccagées, mais la plantation de mille acres qu'on a organisée il y a quelques années ne peut encore suffire à tous les besoins de la production.

Le chewing-gum pacificateur de l'humanité

La raison d'être de l'industrie du chewing-gum serait, si l'on en croyait les annonces publicitaires, de "favoriser la digestion, blanchir les dents, parfumer l'haleine, calmer les nerfs", mais la véritable raison d'être est le besoin qu'éprouve l'homme de mâchonner. Le docteur John B. Watson, qui a profondément étudié la nature humaine, l'appelle un "pacificateur d'adultes", une sorte de diversion au même titre que l'habitude courante qui consiste à ronger ses ongles ou le bout d'un crayon, à pianoter ou à froisser une feuille de papier pendant qu'on téléphone par exemple. Les adeptes de Freud croient que les enfants en tétant le sein de leur mère ou une tétine acquièrent une certaine sensibilité buccale, ce qui les pousse plus tard à rechercher une sensation analogue en mâchant une chique ou du chewing-gum.

Quoi qu'il en soit, le chewing-gum est un produit susceptible de se vendre en grande quantité lorsqu'il est appuyé par une publicité savante.



Recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
chef cuisinier

DEJEUNERS


M. Louis Mauron

Suggestion No 1

Cantaloupes glacées au kirsch
Petits homards froids —sauce rémoulade
Escalopes de veau Milanaise
Pommes allumettes
Carottes nouvelles à la crème
Croûtes aux ananas

Suggestion No 2

Hors d'œuvres: sardines, œufs farcis
Olives farcies—céleri—amandes salées
Oeufs en cocotte à la crème
Grenadin de veau aux nouilles fraîches
Pommes purée—salade romaine
Crème brûlée—petits biscuits

Suggestion No 3

Jus de tomates glacé
Saumon grillé—beurre d'anchois
Noisette d'agneau princesse
Pommes noisette
Petits pois nouveaux
Mille-feuilles à la mode

Suggestion No 4

Coupes parisiennes au melon
Truite de rivière—gelée d'estragon
Ris de veau grillé avec champignon
Pommes allumettes
Salade de Boston aux œufs
Tartelettes aux fruits de saison

Nota: dans les déjeuners (*lunch*) il est rare que l'on serve un potage ou un consommé, on sert en place une grande quantité de hors d'œuvre.

DINERS

Suggestion No 1

Cocktail de cervettes
Consommé froid, en tasse
Truites pochées—beurre fondu
Filet mignon de bœuf, bouquetière
Pommes croquettes
Petits pois à la française
Poires belle Hélène—petits fours secs

Suggestion No 2

Barquettes de homard Vénitiennes
Crème de céleri aux croûtons
Saumon froid à la Norvégienne
Suprême de volaille Virginie
Pointes d'asperges au gratin
Pommes Macaire
Fraises rafraîchies au marasquin

Suggestion No 3

Canapés Danois
Consommé Madrilene froid
Dorés sautés amendine
Pigeonneaux en casserole
Salade panachée
Coupes Vesselrode

Suggestion No 4

Cocktail de homard
Crème d'artichauts
Filet de sole Belle Otero
Côtelettes d'agneau Maintenon
Carottes glacées, petits pois
Pommes Berny
Mandarine ou tangerine glacée
Petits fours secs

Recettes du déjeuner No 1

Sauce rémoulade

Additionnez à la mayonnaise des cornichons hachés, des œufs durs, du persil, de la ciboulette hachée, le tout dans une proportion convenable et vous obtiendrez ainsi la sauce rémoulade.

Cette sauce accompagne le homard froid, le poisson frit, la viande froide, tel que le rosbif par exemple.

Escalope de veau Milanaise

Coupez dans une fesse de veau des tranches minces que vous parez et aplatissez, farinez-les et trempez-les dans des œufs battus, ensuite dans de la mie de pain fraîche.

Faites frire vos tranches dans le beurre pour qu'elles soient dorées de chaque côté.

Servez-les avec une garniture de spaghetti Milanaise que vous placez sur le côté du plat.

Spaghetti Milanaise

Faites bouillir en plongeant dans de l'eau bouillante vos pâtes pendant 17 minutes, égouttez-les, faites-les sauter au beurre en les accompagnant d'une julienne de langues, jambons, truffes.

Croûtes aux ananas

Prenez des belles tranches de Synvibache, placez des demi-tranches d'ananas frais, préalablement pochées dans le sirop; décorez ces tranches avec une cerise confite et deux petits triangles d'angélique.

Placez vos tranches de Synvibache en couronne avec vos ananas dessus. Servez chaud avec une sauce abricots.

Recettes du déjeuner No 2

Oeufs en cocotte à la crème

Beurrez vos petites cocottes à l'aide d'un pinceau, placez-les ensuite dans une plaque contenant un peu d'eau.

Dans vos cocottes, mettez un doigt de crème double, cassez vos œufs dedans et mettez au four pour 4 ou 5 minutes.

L'œuf doit être servi moelleux, c'est-à-dire mou.

Grenadin de veau braisé aux nouilles

Prenez un beau morceau de veau dans la fesse, coupez des tranches de l'épaisseur d'un crayon, pas plus grand que 3 pouces de long et 2 de large; aplatissez-les et piquez-les avec du lard salé, ou frais, en forme de croix.

Farinez vos tranches, faites-les sauter au beurre, rangez-les dans une casserole à fond épais, mouillez avec un peu de jus de viande et laissez mijoter sur le bord du fourneau.

Servez avec des nouilles comme garniture, versez votre fond de braisage dessus vos tranches au moment de servir.

Crème brulée (pour 10 personnes)

Prenez une pinte de lait que vous faites bouillir avec 10 onces de sucre et un peu d'essence de vanille.

Dans une autre poêle, mettez une tasse de sucre, que vous passez au feu en déplaçant le sucre constamment, à l'aide d'une spatule de bois jusqu'à ce qu'il *devienne bien brun*, sans mottons.

Versez votre sucre brun dans votre lait bouilli en ayant soin de brasser avec un fouet.

Prenez 3 cuillerées à soupe de corn-starch, que vous délayez dans de l'eau avec 3 œufs entiers bien battus, liez votre crème, versez le tout dans un plat ou dans un bol et faites refroidir.

Quand l'appareil est bien froid, ajoutez une chopine de crème fouettée, bien mélangée et dressez votre crème dans des coupes.

Décorez votre crème brûlée avec un peu de crème fouettée.

Servez des petits biscuits secs à part.

Recettes du déjeuner No 3

Beurre d'anchois

(accompagnant le saumon grillé)

Prenez un quart de livre de beurre que vous ramollissez; incorporez 6 filets d'anchois hachés et un jus de citron.

Formez un rouleau du tout que vous placez sur la glace.

Quand votre saumon est grillé, coupez votre beurre d'anchois en rondelles qui serviront de garniture au plat.

Noisettes d'agneau, princesse

Prenez une demi-selle d'agneau que vous désossez et roulez en l'attachant avec de la ficelle.

Coupez vos noisettes de la grandeur d'un petit filet mignon, que vous faites sauter dans la poêle.

Quand vos noisettes sont cuites, placez chacune sur un croûton de pain toasté, ayant la même grandeur, c'est-à-dire un canapé.

Au moment de servir placez sur chaque noisette un bouquet de pointes d'asperges.

Vous pouvez napper vos pointes d'asperges avec une sauce hollandaise.

Recettes du déjeuner No 4

Coupes parisiennes au melon (cantaloupes)

Au moyen d'une cuiller à pommes parisiennes détachez des petites rondelles du melon, que vous placez dans une coupe, avec une cerise au milieu, comme garniture.

Pour servir arrosez chaque coupe avec de la liqueur que vous choisissez selon votre goût.

Truites de rivière à la gelée d'estragon

Faites pocher vos truites dans un court bouillon; avec des os de poisson faites une gelée.

Quand vos truites sont cuites et refroidies, disposez-les sur un grand plat, enlevez la peau supérieure et décorez avec des feuilles d'estragon.

Quand votre gelée d'os de poisson est froide, ajoutez un petit verre de vin blanc et nappez vos truites avec.

Servez vos truites en décorant le plat avec du persil, des tranches de citron.

Servez en même temps une sauce mayonnaise ou une sauce verte, à part.

Recettes du dîner No 1

Filet mignon de bœuf, sauce bouquetière

(pour 6 personnes)

Dans le filet coupez 6 portions et préparez 6 toasts ronds de la même grandeur.

Faites sauter vos 6 filets mignon dans le beurre en les colorant vivement des deux côtés pour les garder bien saignants.

Placez vos filets sur les croûtons et garnissez-les d'un petit bouquet de légumes comprenant: des petits pois, des petites carottes, des haricots verts, des champignons sautés (coupés en quartiers) des pommes noisettes enfin un beau bouquet de cresson.

Poires belle Hélène

Mettez dans une coupe en verre une cuiller de crème glacée, ajoutez sur le dessus une demi-poire cuite dans le sirop et refroidie.

Nappez la poire avec de la sauce au chocolat et décorez avec un peu de crème fouettée.

Recettes du dîner No 2

Barquettes de homard Vénitienne

(pour 12 personnes)

Foncez en pâte brisée douze barquettes, poussez la pâte sur les bords avec soin et remplissez vos barquettes de pois pour les cuire au four, quand elles sont cuites retirez les pois.

Placez vos barquettes dans une plaque et garnissez le fond de chaque barquette avec du homard, du céleri coupé en petits dés.

Autour de la barquette vous pousserez, au moyen d'une douille petite et cannelée, une petite bordure.

Nappez votre homard avec une sauce cocktail ou mayonnaise et décorez le milieu au moyen de persil ou de caviar.

Saumon froid à la Norvégienne

(pour 6 personnes)

Faites pocher 6 tranches de saumon, faites-les refroidir, enlevez ensuite la peau et les os.

Placez vos tranches de saumon sur un plat en les intercalant avec des tranches de concombres et de tomates; finissez la décoration avec une tranche de tomate et une tranche de concombre.

Préparez une sauce rémoulade, claire, c'est-à-dire pas trop épaisse et nappez-en le tout.

Finissez la décoration avec du persil et du citron.

Suprême de volaille Virginie

(pour 6 personnes)

Prenez trois poulets de quatre livres, enlevez les suprêmes que vous faites sauter au beurre.

Coupez 6 tranches de jambon de Virginie et placez chaque tranche sur un croûton de pain de la même forme que les suprêmes que vous placez dessus une fois qu'ils ont été cuits.

Déglacez votre sautoir avec un verre de Porto, un peu de jus de viande, laissez réduire quelques minutes et faites monter avec 3 cuillerées de beurre frais.

Quand votre sauce est prête versez-la sur vos suprêmes que vous aurez eu soin de garder au chaud.

Disposez vos suprêmes autour du plat et placez au milieu des pommes parisiennes.

Vous pouvez mettre une tête de champignon sauté au beurre sur chaque suprême.

Pour servir placez vos suprêmes sous une cloche de verre.

Pommes de terre Macaire

(pour 6 personnes)

Faites cuire au four 6 belles pommes de terre et quand elles sont cuites, prenez l'intérieur de chaque pomme avec une cuiller et écrasez-les.

Coupez 2 tranches de jambon en petits dés, faites-les sauter dans le beurre, ajoutez un peu de persil, et mélangez cet appareil avec vos pommes de terre; ajoutez un œuf entier, du poivre, du sel, de la muscade râpée et faites une pâte du tout.

Formez des galettes rondes avec la pâte et faites-les frire dans le beurre.

Recettes du dîner No 3

Canapés Danois

Les canapés Danois se composent de saumon fumé, de caviar, de morue couleur jaune (importée) on peut aussi faire des canapés Danois avec du hareng fumé, des crevettes, décorées avec des œufs brouillés et des filets d'anchois.

Ces canapés forment de beaux hors d'œuvre. On les accompagne avec des olives farciées, des amendes salées, du céleri farci.

Coupes Vesselrode (pour 6 personnes)

Prenez six coupes à champagne, placez dans chacune une cuillerée de crème glacée à la vanille et décorez avec des morceaux de marrons confits, que vous pouvez vous procurer dans des bonnes épiceries de Montréal.

Décorez chaque coupe avec de la crème fouettée et servez des petits fours secs à part.

C'est un dessert délicat et facile à préparer.

Recettes du diner No 4

Cocktail de homard frais (pour 6 personnes)

Faites bouillir 2 homards de 2 livres et demie chaque, pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante; refroidissez-les, détachez les chairs que vous coupez en gros dés.

Placez une belle feuille de laitue dans votre verre, disposez quelques morceaux de homard dessus et préparez la sauce cocktail suivante pour 6 personnes:

Une demi-tasse de ketchup, une tasse de sauce Chili, 2 cuillerées de raifort (horse radish), une branche de céleri, coupé en petits dés *très fin* et ajoutez du piment vert coupé de la même manière que le céleri.

Mélangez le tout, ajoutez une pointe de Cayenne, un jus de citron et nappez ensuite votre homard dans les verres.

Servez une quartier de citron avec chaque cocktail.

Filet de sole belle Otero (pour 6 personnes)

Choisissez 6 belles et grosses pommes de terre que vous faites cuire au four, videz-les ensuite au moyen d'une cuiller en laissant une ouverture ronde sur le milieu.

Passez la pulpe des pommes de terre dans un tamis, travaillez-la avec une spatule en y ajoutant une cuillerée de beurre, un jaune d'œuf.

Décorez les bords de l'ouverture de chaque pomme de terre avec cet appareil.

Prenez 6 filets de sole, que vous roulez et faites pocher avec du sel et un jus de citron, quand ils sont cuits faites une sauce crème ou un bouillon de poisson.

Mettez un peu de cette sauce au fond de vos pommes de terre avec quelques crevettes cuites, ensuite remplissez avec votre filet de sole et nappez le dessus avec la sauce.

Saupoudrez chaque pomme de terre avec un peu de fromage râpé et faites gratiner au four.

Servez sur une serviette décorée de persil.

Côtelettes d'agneau Maintenon
(pour 6 personnes)

Parez 6 côtelettes que vous faites rôtir en moitié.

Prenez une boîte de champignons, hachez-les, faites-les sauter dans le beurre, mouillez-les ensuite avec 1 tasse de crème, laissez bouillir quelques minutes et liez avec un jaune d'œuf; faites refroidir votre appareil; quand il est froid placez-les, au moyen d'une cuiller ou d'une poche à dresser sur un côté de vos côtelettes, que vous avez disposées sur une plaque; saupoudrez avec un peu de fromage râpé et faites gratiner au four.

Pour servir disposez vos côtelettes sur un plat accompagnées d'un jus de viande et de persil en branches.

Pommes de terre Berny

Ce sont en somme des croquettes de pommes de terre, à la place de la panure de pain, employez des amandes hachées et épluchées, faites cuire dans la friture.

Tangerine glacée (pour 6 personnes)

Prenez 6 tangerines ou mandarines, faites une ouverture ronde au-dessus et sortez la chair sans briser l'écorce.

Pressez la chair pour faire sortir le jus, ajoutez à celui-ci 2 jus de citron, une demi-pinte d'eau, une tasse de sucre et avec cet appareil faites une crème à la glace dans votre machine; quand elle est bien gelée remplissez vos mandarines avec, décorez avec de la crème fouettée au moment de servir.

Nouillettes au foie de volaille

Achetez des nouillettes aux œufs, faites-les cuire pendant 15 minutes, passez-les et faites-les ensuite sauter dans le beurre et saupoudrez-les à l'aide de fromage Gruyère rapé.

Faites sauter une douzaine de foie de volailles dans le beurre avec un petit oignon haché, assaisonnez de poivre, sel, persil haché et quand ils sont cuits saupoudrez-les avec une cuillerée à thé de farine et mouillez avec une tasse de jus de viande.

Versez le tout sur le côté du plat de vos nouillettes.

Rissotto aux rognons de veau
(pour 8 personnes)

Prenez une casserole à fond épais, mettez une cuillerée de beurre et placez votre casserole sur un feu doux, ajoutez une tasse de beau riz laissez revenir le riz sans le colorer, ensuite mouillez avec 3 tasses de bouillon, 1 feuille de laurier et mettez au four pendant 20 minutes.

Pour donner du goût à votre riz vous aurez ajouté, au moment de le faire cuire, un gros oignon.

Prenez un beau rognon de veau, une demi-boîte de champignons frais, émincez le tout, hachez un peu d'oignons et placez une bonne cuillerée de beurre dans une poêle noire, faites revenir votre beurre pour qu'il soit brun, ajoutez le rognon, les champignons, l'oignon haché, faites sauter vivement le tout, assaisonnez avec du poivre et du sel, une fois cuit saupoudrez-les d'une petite cuillerée de farine et mouillez avec une tasse de jus de viande et de persil haché.

Servez vos rognons à côté de votre riz et garnissez avec du fromage râpé.

La vie à table

Le cassoulet

Le cassoulet est, tout comme le beurre blanc et le lièvre à la royale—sans autre comparaison—, un de ces mets illustres dont plusieurs contrées prétendent détenir la seule recette bonne et valable.

Le plus souvent, ici, la question est débattue entre Toulouse, Carcassonne et Castelnaudary, mais il ne faut point omettre de tenir compte du cassoulet périgourdin et du cassoulet à l'alsacienne; après avoir donné la formule-mère, pour ainsi parler, nous indiquerons la recette de Castelnaudary peu connue, croyons-nous.

Cassoulet à la toulousaine

Employer: 1 pinte de flageolets, 1 perdrix découpée, 7 onces de couenne fraîche, 7 onces de mouton maigre, 7 onces de jarret de porc salé, 7 onces d'oie ou canard salé et séché, 7 onces de saucisson, 2 oignons cloutés, 2 carottes, 1 bouquet de persil, sel et poivre.

Rassembler le tout dans une casserole en terre et, lorsque ce sera bien cuit et de bon goût, le mettre dans des "cassoulets" en terre allant au feu; passer au four, bien gratiner et servir.

Cassoulet de Castelnaudary

Celui-ci demande, on le verra, moins d'ingrédients, mais le procédé en est un peu plus compliqué; pour douze couverts, rassembler: 2 livres de gigot désossé, 7 onces de lard maigre, 7 onces de couenne, 7 onces de saucisson cru à l'ail, 2 gros oignons, 2 gousses d'ail, 2 onces de tomates et purée fraîche, 1 bouquet garni, graisse d'oie et muscade.

Mettre d'abord les haricots, trempés de la veille, dans une casserole et les couvrir largement d'eau froide; les porter à l'ébullition et ajouter le saucisson.

Cependant, faire blanchir lard et couenne, égoutter et essuyer. Découper lard et mouton en dés de 2 onces environ.

Mettre dans un sautoir de la graisse d'oie, bien chauffer et y faire roussir les morceaux de lard et de mouton; égoutter la graisse, ajouter l'ail broyé et l'oignon haché, saler plus ou moins, selon que l'on mouille à l'eau ou au bouillon, et sans oublier que le lard est salé. Tourner le tout afin de colorer l'oignon, ajouter les couennes coupées en morceaux carrés et mouiller; ajouter le bouquet garni, un peu de muscade, du poivre blanc du moulin, purée de tomates et quelques tomates fraîches, si c'est la saison (pelées, vidées et coupées en deux). Ajouter, enfin, les haricots bien égouttés, et le saucisson une demi-heure avant la fin de cuisson sur le fourneau, puis mettre le sautoir au four et laisser cuire encore deux heures environ.

Comme précédemment, pour servir, dressez dans des "cassoulets" de deux ou quatre personnes, en garnissant le fond avec les couennes, puis saupoudrer de chapelure mélangée de persil haché, mettre dessus quelques fragments de beurre et glisser au four, le temps de gratiner.

Camille La Broue

Carpe

Au bleu.—Pour la carpe cuite au bleu, la laver à fond, mais sans enlever les écailles; cuire au court-bouillon, comme les truites.

A la bière.—Faire rôtir les tranches au beurre avec des oignons, pomme de céleri et du pain d'épice râpé, mouiller à la bière, lier au beurre manié, arroser avec le fond réduit.

A la française.—Couper en petits dés du lard maigre, faire revenir dans une casserole mais sans lui laisser prendre couleur, y ajouter des oignons hachés fin, ail, une feuille de laurier, thym et sel, mouiller au vin blanc et y pocher les tranches. Servir dans un plat creux, lier le fond passé au tamis avec du beurre manié, le verser sur le poisson et parsemer depersil.

A la bourguignonne.—Cuire dans un court-bouillon au vin rouge, avec des petits oignons et champignons, arroser avec le fond réduit.

A la juive (froide).—Faire légèrement frire à l'huile les tranches avec des échalotes, saupoudrer de farine, mouiller au vin blanc, finir de cuire avec ail et bouquet d'aromates, arroser avec le court-bouillon mélangé d'huile, laisser refroidir le poisson, dans la sauce avec des petits oignons marinés, champignons et anchois au sel tout autour.

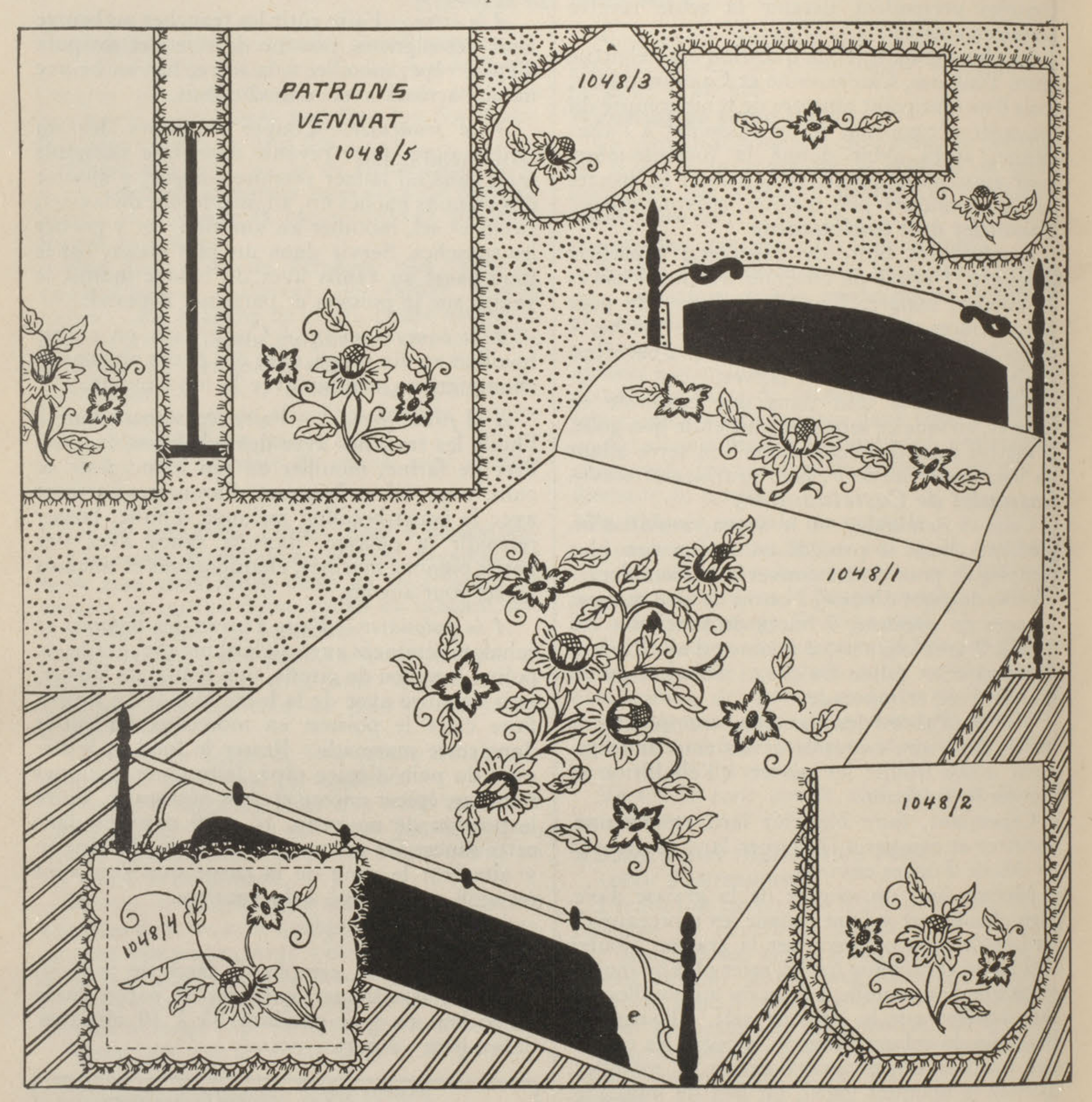
A la polonaise.—Faire étuver des oignons et échalotes émincés avec du lard maigre, grains de poivre, un clou de girofle, une feuille de laurier, finir de cuire avec de la bière blonde ou brune, faire cuire le poisson en morceaux ou entier dans cette marinade. Passer le fond et le lier avec du pain d'épice râpé, faire cuire quelques minutes, épicer encore si c'est nécessaire. Cuire le poisson de nouveau, 15 à 20 minutes dans cette sauce. On peut rendre la sauce plus fine en y ajoutant le sang de la carpe que l'on aura recueilli et mélangé à du vinaigre.

Alose

Farcie.—Vider, remplir de farce de poisson, entailler, assaisonner, entourer de papier huilé et pocher au four pendant 35 à 40 minutes. Sauce bercy à part.

La broderie à la main

Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la *Broderie Vennat, 3770 rue Saint-Denis, Montréal,* qui, sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire à des prix très modérés.

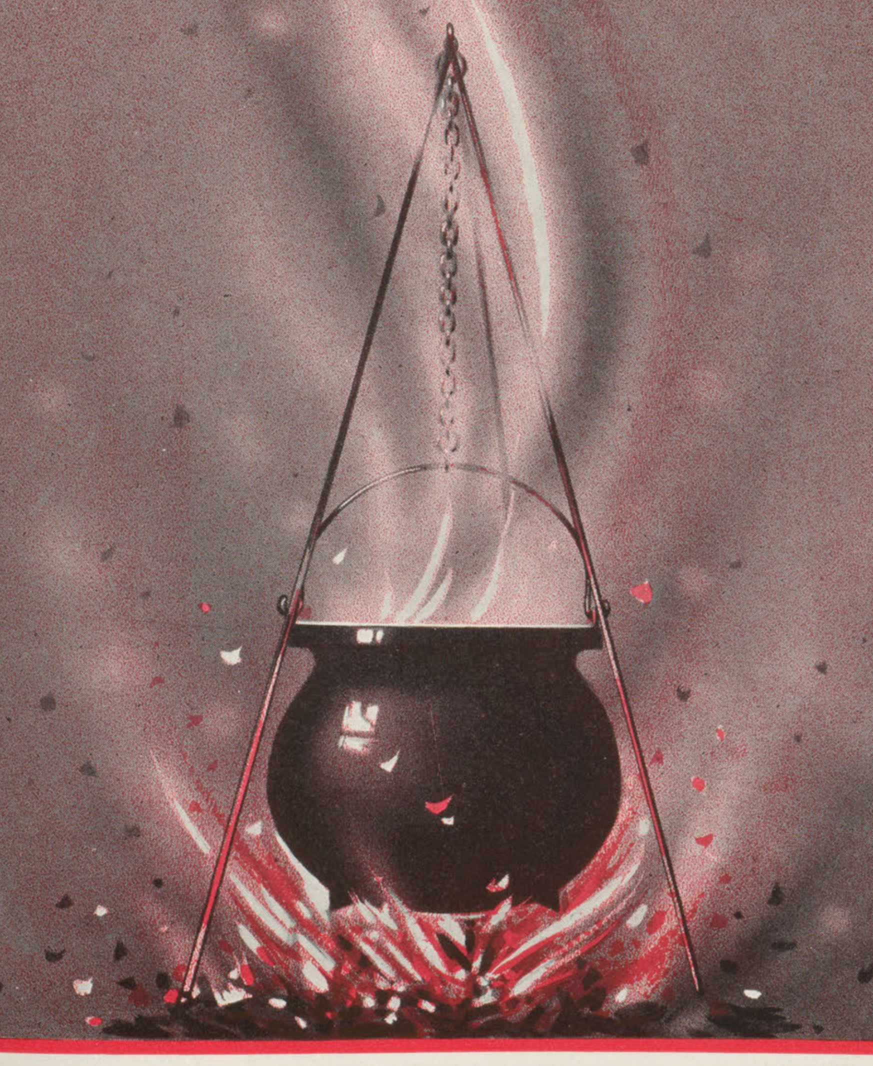


Comment faire une roseraie

Vous désirez peut-être planter des roses, mais l'endroit que vous avez est mal égoutté et le sol manque de profondeur. Dans ce cas, voici ce que vous avez à faire: Enlevez d'abord le bon sol de la surface pour en faire un tas séparé, puis enlevez le sous-sol, jusqu'à une profondeur de deux pieds à partir de la surface, alors, si le sol a besoin d'être égoutté, posez au fond des tuyaux de trois pouces avec une pente suffisante pour enlever l'eau de surplus et avec un débouché, bien entendu. Si ce drainage au moyen de tuyaux n'est pas pratique, on peut améliorer l'égouttement en posant du gravier et de la petite pierre au-dessous des deux pieds de terre. Mettez au fond de la bonne terre de surface qui contient un peu de glaise. Recouvrez-la d'une couche épaisse de fumier bien pourri et incorporez-la à la bêche. Remettez ensuite la terre de surface que vous avez enlevée de la couche, ou de la terre de la meilleure qualité si celle-là était pauvre, et enfouissez-y encore du fumier à la bêche. Avec ces précautions, dit M. Macoun, l'Horticulteur du Dominion, vous devriez avoir une bonne roseraie.

15 juillet 1933 Vol. 3 - No 9

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

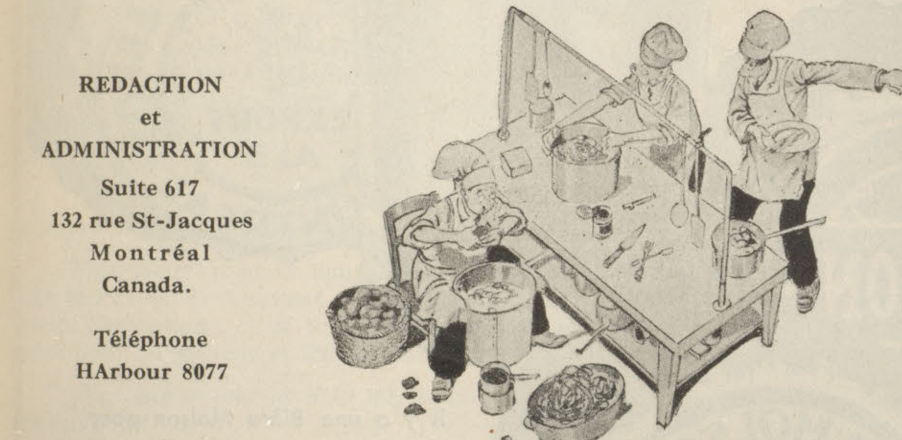
la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 9. 15 JUILLET 1933

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF des ABONNEMENTS

Montréal
Un an..........$1.50

Province de Québec
Un an..........$2.00

Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



Il y a une Bière Molson pour chaque goût, chaque préférence. Elle est pétillante et moelleuse— rafraîchissante et vivifiante. C'est un breuvage sain, hygiénique qui fera vos délices Servez-en à vos amis. Fabriquée d'après des traditions qui remontent à plus d'un siècle.

3 BIÈRES À VOTRE CHOIX

MOLSON

La Bière que votre Arrière-Grand-Père Buvait

ÉTABLIE À MONTRÉAL EN 1786

INDIA PALE *(étiquette blanche)* EXPORT *(étiquette dorée)* STOCK *(étiquette bleue)*



J'avais préparé, pour ce mois-ci, un éditorial dont l'idée me paraissait intéressante; évidemment, pour m'en tenir dans l'esprit de la Revue Culinaire, je parlais de la gastronomie, de cet art "du bien manger" dont le sujet est intarissable; bref, j'étais assez content de ma prose. Cependant pour contrôler l'intérêt qu'elle pourrait susciter auprès de nos lecteurs, j'avais cru bon de la communiquer à un de mes amis.

Les illusions humaines tiennent souvent par un fil et ne résistent pas devant la critique; en fait d'appréciation, je reçus la réponse suivante:

Mon vieux! je ne te comprends pas! nous sommes en été! tu invites tes lectrices à stationner des heures entières devant un fourneau brûlant sous prétexte que la confection d'un plat mérite toute l'attention . . . et tu oublies que nous sommes en juillet! Crois moi, laisse ton idée de côté pour le moment et trouve autre chose.

Bien que ce jour-là il fit très chaud à Montréal, je vous avoue que cette réponse m'avait bien refroidi.

Revenu à la réalité je convins que mon éditorial était par trop échauffant et qu'il aurait plus d'à propos une journée d'hiver, alors que le frimas dessine des plans de ville sur les vitres des fenêtres et que le fourneau "culte des cuisinières" ronronne joyeusement.

Je cherchais désespérément un autre sujet lorsque je vis, devant moi, les dossiers contenant les lettres reçues de notre aimable public.

Je les feuillette bien souvent ces dossiers et toujours avec intérêt, je dirai mieux: avec reconnaissance, *car ils m'ont suggéré bien des sujets d'éditoriaux.*

Avec un secret désir de trouver "cette introuvable idée" je tombai sur une lettre écrite, l'an dernier, à pareille date, et qui va me permettre de remplir cette page qui m'est réservée chaque mois.

L'auteur de cette missive se reconnaîtra, malgré l'anonymat et je la remercie (c'est une lectrice) de m'avoir donné une main secourable.

"Votre revue possède le sérieux avantage de ne jamais vieillir. Tous les numéros parus restent d'actualité, puisqu'en effet ils forment une encyclopédie culinaire, un recueil de recettes utiles, que l'on peut lire et relire sans se lasser.

"L'hiver j'avoue que le temps me fait souvent défaut pour me pénétrer complètement de toutes vos pages intéressantes; mes obligations mondaines, le traintrain d'une maison, l'éducation des enfants, tout cela me laisse peu de loisirs.

"Mais l'été, à la campagne, alors que je laisse, volontairement, aller les choses, j'arrange mon emploi du temps pour me laisser de longues heures de loisir que je consacre à la lecture. J'emporte donc avec moi tous les numéros parus de la Revue Culinaire et je ne manque pas de vous faire également une excellente propagande auprès de mes nombreuses amies."

• • •

Loin de moi l'idée de faire de la publicité sur le jugement flatteur de notre aimable lectrice, j'ai publié cette lettre à titre de suggestion. *Lisez et faites lire la Revue Culinaire pendant les heures de loisir, pénétrez-vous de l'art culinaire, les recettes que l'on comprend mieux paraissent plus faciles..... mais voilà que je vous reparle encore de cuisine. Mon ami va me faire une nouvelle observation, il faut éviter cela!*

Bonnes vacances!

La Redaction.

La Revue Culinaire Instructive

Les entrées

La définition des entrées classiques est assez difficile à donner. Les entrées constituent toutes les préparations, un peu compliquées, de viande ou de poisson, qui précèdent le rôti. D'après le nom lui-même, une "entrée" est une sorte de lever de rideau, c'est un début qui doit amener la pièce de résistance "le rôti". Une telle conception est fort discutable. Le rôti est une préparation quasi sauvage: elle n'exige ni art, ni science, elle n'exige qu'un tour de main. Ce rôti ne peut nullement représenter le point culminant d'une gamme d'efforts gastronomiques.

Quant à nous, appelons "entrées" tout ce qui précède le *plat capital* de notre repas; ce plat pouvant très bien être lui-même une "entrée" dans le sens classique du mot.

Les entrées classiques ne sont pas choses à dédaigner. C'est dans les entrées qu'on trouve le caractère national de la cuisine, le coefficient personnel de l'hôte qui nous reçoit et le talent du maître queux qui les a exécutées.

Les *ravioli* italiens, les *blini* russes, les *ragoûts* français, la *choucroute* garnie à l'alsacienne, ne sont que des entrées; elles sont cependant des plats nationaux.

Soignez donc vos entrées. S'il le faut, érigez-en une en monument dans votre dîner et si, un jour, à votre table n'apparaît pas le classique filet rôti, ne vous désespérez pas. Votre dîner aura laissé quand même dans la mémoire de vos hôtes une trace indélébile.

Les rôtis

Un rôti est une pièce cuite au four, ou mieux, devant un feu de bois ou de charbon végétal. Pour ce, elle est embrochée sur une tige métallique et pendant tout le temps de la cuisson, un dispositif spécial fait tourner continuellement la broche de façon à ce que les différentes parties de la pièce soient mises successivement en regard du feu. Lorsqu'on juge le rôti cuit à point, on le sert à table. La description de cette préparation culinaire montre, à elle seule, son manque de recherche.

Il ne faut pas en conclure que le rôti est un mets à déprécier. Bien au contraire, dans cette préparation, plus que dans toute autre, on sentira la saveur de la viande, mais sa saveur naturelle, sa saveur sauvage. Le rôti n'est, que de très loin, une préparation gastronomique; on lui donne à tort place prépondérante dans un menu moyen.

La façon de faire, décrite plus haut, n'est pas la seule pour aboutir à un bon rôti. Les Argentins vous diront que le moyen d'obtenir une bonne tranche de filet est tout autre. Il faut rôtir le bœuf *entier* "con cuero", c'est-à-dire avec le cuir. On tue un bœuf, on le vide, on l'enterre dans une fosse remplie de bois sec et de plantes aromatiques. On allume le combustible et on comble le trou avec des branchages humides et de la terre, tout en ménageant une cheminée. On attend jusqu'au lendemain la fin de cette combustion lente. On enlève le bœuf de la fosse; la peau carbonisée est détachée par bandes sur le dos et on parvient ainsi sur les filets. On les découpe en longues tranches que l'on mange en plein air. Tel est le rôti le plus primitif, le meilleur, au dire des Argentins, le seul qui permet de déguster la viande avec tout son arome. Malheureusement ce procédé n'est pas à la portée de tous. Praticable dans les pampas, il n'a été employé dans nos pays, que fort rarement, par de riches Argentins voulant traiter royalement leurs hôtes.

Le rôti le plus primitif est le rôti saignant, c'est celui qui est affectionné par les Anglais et les Français. Les Russes, les Allemands, les Polonais mangent au contraire les rôtis très cuits; la vue du sang dans une préparation leur est désagréable.

En résumé le rôti est un restant de cuisine primitive; son manque d'apprêt lui donne une saveur particulière qui explique son existence après les milliers d'années de perfectionnement gastronomique.

Les légumes

Pendant de longues années, les légumes n'étaient plus en honneur en France. On les voyait simplement escorter une entrée ou un rôti; puis ils ne reparaissaient plus sur la table que sous l'espèce classique de petits pois. Des plats de carottes, de navets, d'aubergines, céleris cuits n'étaient plus de bon ton; un dîner copieux ne se composait que d'une suite de plats de viande.

Survint l'arthritisme!. . . Dans le temps, on avait des douleurs, on était obèse, on était chauve; maintenant on est arthritique. Les médecins sont arrivés à démontrer que l'arthritisme était dû à l'abus de la viande et du vin; l'humanité souffrante les crut, limita la viande et supprima le vin.

Des gens très raisonnables ne mangèrent de la viande qu'à midi et, le soir, se contentèrent de légumes. Alors les anciennes préparations furent remises à l'honneur; on rechercha des légumes délaissés; les cardons, les topinambours; on cultiva des légumes nouveaux, les crosnes et le soja. Le régime semi-végétarien produisit le meilleur effet au point de vue physiologique et au point de vue gastronomique.

Les légumes et les fruits sont la base de l'alimentation de bien des peuplades orientales. Certaines observations faites en Perse et en Turquie sont de véritables problèmes physiologiques. Ainsi à Constantinople, les Kurdes amenés par le Sultan au moment des massacres des Arméniens, sont tous des géants de 1m. 90 à 2 mètres de haut. Ils portent journellement sur le dos des fardeaux énormes (un piano par exemple) et font d'un pas cadencé plusieurs kilomètres dans la ville en portant leur charge. Or ces géants, ces hercules, mangent dans la journée deux melons, une vingtaine de figues, un peu de riz et boivent quelques tasses de café. Jamais de viande, jamais d'alcool, jamais de vin.

Les préparations végétariennes de l'Orient sont excessivement savoureuses; nous y reviendrons dans notre chapitre de gastrotechnie.

Les Italiens, les Grecs, mangent aussi beaucoup de végétaux. Les Siliciens et les Calabrais, par exemple, sont végétariens presque absolus. Des pâtes, du riz, des légumes frais, des fruits, de la tomate constituent le menu quotidien des Italiens du Sud. Ceux du Nord mangent déjà plus de viandes de conserve dans la préparation desquelles ils excellent.

Le Français est plutôt carnivore. Il serait difficile de faire comprendre à un paysan de la Beauce que l'on peut vivre et travailler pendant un mois sans manger de viande et sans boire de vin.

Au point de vue physiologique, les légumes sont de première importance. On ne peut vivre que de légumes; il serait très dangereux et même impossible de ne vivre que de viandes. Les légumes apportent à notre organisme l'amidon, les sucres, des albumides, des graisses, des vitamines indispensables à la vie ainsi que la cellulose qui agit par sa masse inerte sur le bon fonctionnement de notre intestin.

Mangez beaucoup de légumes; que ceux-ci accompagnent toutes vos préparations culnaires. Vous aurez ainsi satisfait la nature et varié à l'infini vos recettes gastronomiques.

Les fromages

"Un repas sans fromage est un baiser sans moustache" disait une charmante et très vieille dame aux cheveux tout argent; elle avait raison. Elle avait connu l'époque où les amateurs de fromage étaient nombreux et où les hommes relevaient fièrement leur moustache avant d'effleurer une main toute blanche ou des lèvres très roses. Aujourd'hui on boude le fromage et on se rase la moustache.

Le fromage est l'aliment par excellence, les physiologistes l'ont démontré; mais là n'est pas la question qui nous intéresse pour l'instant. A la fin d'un repas nous ne demandons pas à manger substantiellement; nous ne cherchons qu'à fondre, en un vague bonheur, toutes les sensations que nous avons éprouvées. Il serait impossible de passer graduellement des rôtis salés et épicés, aux douceurs des entremets et des desserts; aussi grâce au fromage brusquons-nous les évènements; grâce à lui nous faisons une démarcation nette entre le repas et les préparations sucrées.

Le fromage se prête admirablement à ce rôle, car son goût ne ressemble à aucune saveur; c'est une préparation toute artificielle représentant le summum de la recherche gastronomique.

Le fromage est le résultat de l'action fermentative et digestive de certains microbes qui agissent sur le lait coagulé. Le travail qui se fait dans le fromage est considérable; nous nous y arrêterons plus tard. L'homme a su acclimater, domestiquer de nombreuses catégories de microbes, les classer d'après les produits de décomposition qu'ils font en agissant sur le lait. De ces décompositions variées dépend la gamme des odeurs et des saveurs qui caractérise tel ou tel fromage.

Seul l'homme raffiné, cultivé, civilisé s'est efforcé de trouver des variétés de sensations dans un phénomène qui se rapproche de celui de la putréfaction; seul il a cherché des excitations gustatives dans la décomposition des albumines qui sont sur le point de revenir à l'état d'éléments axotés primitifs; seul il éprouve de la jouissance à consommer au dernier stade de la vie la matière dont il est fait.

Aussi, seules, les nations ultracivilisées, les nations qui ont eu une Renaissance artistique ont une gamme de fromages: la France a ses Camembert, ses Brie, ses Roquefort, etc. . . l'Italie ses Gorgonzola, ses Cacecavallo, son Parmesan. Les fromages suisses, anglais, allemands sont des préparations plus compliquées peut-être, quant à leur fabrication, mais beaucoup inférieures au point de vue microbien et artistique. Ce sont les fromages des pays protestants.

Soyons donc fiers, nous autres Français, de notre goût pour le fromage. Mangeons-en, mais au bon moment. Qu'il constitue la barrière unique entre le dîner et les douceurs.

Le fromage doit toujours être de toute première qualité. Or il n'est pas commode de le trouver tel. Le critérium de sa perfection est l'exclamation que poussera certainement l'un de vos hôtes rassasié et heureux de vivre: "Avec un demi camembert comme celui-ci,

une bouteille de Chablis et une livre de pain je ferais volontiers un repas! . . . On peut alors passer aux entremets et aux desserts.

Les entremets

Sous cette dénomination, les menus officiels font figurer tout ce qui se donne à la fin du repas, avant le fromage et les desserts. Il existe des entremets très relevés; il existe aussi des entremets sucrés. Ne nous arrêtons qu'à ces derniers, laissant aux premiers le soin d'atténuer lentement, petit à petit, la sensation de bonheur provoquée par la pièce de résistance.

Les entremets sucrés sont toutes les préparations à base de fruits, de pâtes douces ou de crème préparée servie chaude ou glacée. Ce sont des aliments de premier ordre. Comme toute préparation sucrée, ils apportent à nos tissus des éléments de combustion presque en nature.

Au point de vue de la sensation qu'ils provoquent en nous, ils ont aussi une très grande importance. Grâce à eux, le palais se trouve débarrassé de l'excitation violente provoquée par la suite du repas; grâce à eux les papilles gustatives et les organes olfactifs sont flattés modérément et sont ainsi préparés à recevoir les impressions toutes naturelles de fraîcheur et de parfum provoquées par les fruits du dessert. Les entremets sucrés dans un repas doivent être la dernière arme de l'art culinaire; après eux nous ne devons manger que des fruits. Ajoutons, à leur rôle d'adoucisseurs de sensations, l'excitation agréable qu'ils provoquent par eux-mêmes et nous comprendrons l'utilité absolue des entremets sucrés.

Après tout ce qui vient d'être vu, la place de l'entremets sucré dans un repas n'est plus à discuter, elle s'impose. Servons toujours ces délices du palais, avant les fruits et *après le fromage*.

L'alternance des sensations (parfumée de l'entremets, trop violente du fromage, puis parfumée à nouveau du dessert) n'a jamais pu flatter que les palais maladifs, à la recherche d'impressions heurtées, analogues à celles que l'on ressent dans certains théâtres du genre "Grand Guignol".

Par snobisme, on s'est mis à servir les glaces avant le camembert. Par snobisme et aussi par dégoût on ne touche plus aux fromages servis après la glace. Le seul résultat immédiat de cette inversion sensuelle a été la disparition presque complète du fromage dans un dîner d'apparat. Le fromage a pourtant, nous l'avons vu, sa raison d'existence.

Les desserts

Comme dessert, ne mangez que des fruits. Levez-vous de table la bouche vivifiée, rafraîchie par des fraises bien rouges sentant le sous-bois ou des oranges qui font rêver au soleil d'hiver du midi. Ne vous embarrassez pas de petits fours classiques qui viennent rééditter l'entremets sucré. Chargez-en cependant des coupes de cristal; qu'ils ornent votre table et qu'ils soient mangés à leur place naturelle, c'est-à-dire après l'entremets.

Evitez les fruits exotiques; ils ont mûri dans des caisses où ils ont poussé. Ne cherchez pas non plus de fruits anachroniques! Au moment des fraises mangez des fraises et ne recherchez pas les pêches présentées dans du coton.

Les fruits mangés à la fin du repas nous font revenir à la nature; les vapeurs du vin, de la bonne chère, les joies d'une bonne compagnie ont fondu en un sentiment de bonheur toutes les recherches artistiques et scientifiques de notre hôte; toutes les sensations se sont synthétisées en une seule joie. Reste dans la bouche le parfum délicat de quleque fruit bien mûr. . . Allons prendre le café.

Le café, les liqueurs

Où doit-on prendre le café? Au salon, ou dans la salle à manger? La coutume du jour répond: "Au salon". Oui, certainement, au salon si vous avez plus de dix hôtes à votre table, plus de dix hôtes qui ne sont pas tous intimes entre eux. Dans le cas contraire, faites comme il vous plaira.

Le café servi dans la salle à manger a un charme immense, un charme un peu vieillot, un charme tout de sentiment. Souvenez-vous d'un de ces dîners réunissant à une table six ou huit vieux camarades de collège. On se met en place plein d'entrain puis, aux entrées, la conversation tombe un tant soit peu. Il est bon de se rencontrer, de causer, mais . . . la poularde au riz mérite bien aussi quelque attention . . . on mange, on boit . . . Aux légumes, on plaisante; les cerveaux s'échauffent, on se rappelle mille anecdotes de jeunesse, mille farces d'adolescence et . . . survient le dessert; on ne fait que de commencer à fraterniser. Et si, à ce moment, discrètement, les assiettes disparaissent et sont remplacées par les tasses fumantes de café parfumé, on continue à causer, les coudes sur la table, en lançant au plafond la fumée d'un bon cigare. Le café se boit lentement, la vieille eau-de-vie de vin s'échauffe dans de larges verres et. . . on a pris le café dans la salle à manger.

Mais, hélas, ces repas fraternels sont assez rares. On a souvent à sa table des invités d'âge différent, d'humeur moins sédentaire. Très souvent, on s'est trompé dans la répartition des places. Telle jolie tête blonde aurait voulu être près de tel invité! . . . Ne lui imposons pas plus longtemps un voisinage qui, quoique très agréable, n'est pas celui qu'elle avait rêvé. Passons au salon. Oui, mais ayons dans notre salon beaucoup de sièges très confortables, des fauteuils très bas, des canapés moelleux. Rappelons-nous que nos hôtes sont en pleine digestion. Tant qu'ils étaient à table, ils se sentaient à point; maintenant qu'ils sont debout, ils se sentent

(*suite page 23*)

Chronique dentaire mensuelle

par le Docteur Noël Décarie

Les bonnes dents durent toute une vie

(*soins à donner à un enfant de 2 à 6 ans*)

—Vous êtes vieux, dit l'enfant à son père, vos mâchoires paraissent trop faibles pour manger n'importe quoi; cependant vous êtes capable de dévorer une oie avec ses os et son bec! Mon Dieu! comment faites-vous?

—Dans ma jeunesse, répond le père, j'ai suivi de bons principes et je n'ai jamais manqué de m'y tenir fermement, c'est ainsi que pour mes mâchoires j'ai acquis une force musculaire qui me permet, encore aujourd'hui, d'attaquer n'importe quoi qui se présente sous ma dent.

Et cependant le père Guillaume est un vieil homme, ses arguments paraissent un peu flou, mais nous comprenons aisément que dès son jeune âge il a pris l'habitude quotidienne de se construire "une force musculaire".

C'est ainsi que l'on doit élever les enfants—les bonnes habitudes que l'on prend dans la prime jeunesse se conservent et continuent leur bon effet toute la vie.

Il n'est jamais trop tôt pour éduquer un enfant et lui donner de bonnes et saines habitudes.

Il faut lui enseigner à:

Manger lentement et mastiquer complètement les aliments.

Il doit tenir sa bouche saine et propre.

Veillez à ce qu'il reçoive, en quantité suffisante, une nourriture qui convient à son jeune âge.

Tenez le propre, dans des vêtements lâches, en bon état. Voyez à ce qu'il prenne de l'exercice au grand air, conseillez-lui des jeux qui amusent, en fortifiant le corps.

Enfin, veillez à ce qu'il prenne, chaque jour, un bon repos et un sommeil paisible, nécessaire à son âge.

Régimes de l'enfance

Voyez à ce que l'enfant mange des aliments durs ou solides, ce qui l'oblige à mastiquer.

Les trois menus suivants vous donneront une idée exacte des aliments qu'un enfant doit manger entre l'âge de 2 et 6 ans, cette nourriture est bonne pour la croissance des os et la dentition.

Il est très important de surveiller cette période de l'enfance, puisque c'est à ce moment-là qu'existe la première dentition et qu'apparaissent les premières dents permanentes.

Déjeuner:

Lait ou chocolat: 1 ou 2 tasses. Céréales: 3 à 4 cuillères à soupe dans un quart de tasse de lait, blé, avoine, orge, riz. Pain grillé: 1 ou 2 tranches avec du beurre. Fruits cuits: pommes, poires, prunes, apricots, figues, raisin, dates et jus d'orange.

Repas du midi:

Un œuf (jamais frit) 4 ou 5 par semaine, un peu de viande ou de poisson les autres jours (bouilli ou rôti). Pommes de terre, simplement bouillies, écrasées, cuites au four ou en soupe (jamais frites). Autres légumes, soit écrasés, soit en soupe: épinards, céleri, laitue, légumes verts, haricots carottes, oignons, navets blancs, fèves en gousse, pois, choux-fleurs, asperges, pois verts, tomates, citrouille.

Un peu de beurre sur les légumes, un œuf ou autre nourriture, 1 tasse de lait.

Fruits: jus d'orange, trois prunes, un petit plat de sauce aux pommes ou une pomme mûre, pelée ou cuite; une poire cuite ou une poire mûre écrasée; une banane mûre, écrasée.

Repas du soir:

Pain: 2 ou 3 tranches (un peu plus pour les enfants de plus de 4 ans) ou du pain grillé, des céréales: 3 ou 4 cuillères à soupe. Lait ou chocolat: 1 à 2 tasses. Légumes ou fruits (voir liste ci-dessus).

La meilleure manière de manger du sucre c'est de le prendre à son état naturel. Pommes de terre sucrées, carottes, pois frais, betteraves, panais, raisin, figues, groseilles, prunes et autres fruits frais qui contiennent tous du sucre en grande quantité.

Miel coulé, sirop d'érable, sucre d'érable ou sucre de canne peuvent être servis comme sucrerie aux enfants un peu plus âgés.

Pour desserts servez des fruits, soit frais ou cuits. Ils nettoient la bouche et par le fait même protègent les dents et les gencives.

MANGER CONVENABLEMENT DEVIENT UNE HABITUDE QUI SE CONSERVE TOUTE LA VIE.

Le cognac et les spiritueux dans la cuisine

par Gaston Derys

Si l'emploi du vin en cuisine remonte à la plus lointaine antiquité et peut être regardé comme contemporain de la découverte de cette admirable boisson, l'utilisation des spiritueux dans l'art culinaire n'est pas très ancienne.

Il y a pour cela une raison péremptoire, c'est que les secrets de sa distillation ont été transmis en Europe par les Croisés, qui les avaient appris des Infidèles, et qu'on ne les connut chez nous que vers le treizième siècle.

De l'épopée des Croisades, les chevaliers rapportèrent ce mystérieux élixir que le moyen âge baptisa eau-de-vie, et qui resta d'abord dans le domaine médicinal. L'alcool était alors considéré comme une panacée capable de tout guérir. On l'appelle eau-de-vie, écrivait Arnaul de Villeneuve en 1313, parce que cette liqueur fait vivre longtemps, "Elle prolonge la santé, s'écriait-il, elle dissipe les humeures superflues, elle ranime le cœur et conserve la jeunesse. Seule ou réunie avec quelque autre remède convenable, elle guérit la colique, l'hydropisie, la paralysie, la fièvre quarte, la pierre.

On voit que les médecins du quatorzième siècle n'étaient pas anti-alcooliques. Si l'usage de l'alcool rencontra des détracteurs par la suite, les princes de la science ont reconnu aujourd'hui que l'alcool est un aliment, et un aliment bienfaisant, absorbé à doses modérées.

Un membre de l'Académie des Sciences, un directeur de l'Institut Pasteur, Duclaux, a démontré avec ampleur et précision la valeur alimentaire de l'alcool.

Voici d'ailleurs une formule qui illustre sa doctrine avec force: "Non seulement l'alcool n'est pas un poison, mais il doit être placé à côté de l'amidon et du sucre, qu'il dépasse même par sa valeur alimentaire, car, à poids égal, il contient plus d'énergie."

Le professeur Armand Gautier, ancien président de l'Académie de médecine, a célébré les vertus de l'alcool pris à doses raisonnables. Il constitue, dit-il, "un aliment apte à nous procurer rapidement de la chaleur, de la force, à réchauffer le sang, comme dit le peuple, à protéger la partie azotée de nos tissus, à mettre enfin le sujet en état de fournir tout de suite un effort supérieur à celui que permettrait l'alimentation sans alcool."

Une autre lumière du corps médical, le professeur Germain Sée, affirme que "les boissons alcooliques, soit pures, soit mélangées avec de l'eau, constituent le stimulant le plus énergique". Et le professeur Armand Gautier fixe la dose d'alcool que nous pouvons absorber par jour normalement, à un gramme par kilo du poids du corps.

On pourrait établir une longue liste des opinions des défenseurs de l'alcool consommé sans excès. Mais nous sortirions de notre sujet.

Aussi bien, l'emploi de l'alcool en art culinaire a été reconnu indispensable même par un pays qui interdit d'en servir au verre dans les cafés et restaurants. A Bruxelles, le cognac entre librement à la cuisine, et on le consomme dans les sauces, si on n'a pas le droit de le boire dans les verres à dégustation.

L'alcool est à la fois employé dans le flambage des mets et comme frère des condiments et assaisonnements.

Le flambage des gibiers, des rognons, du homard à l'américaine, de la matelote se fait au cognac.

La Gascogne fait usage de l'eau-de-vie locale, l'armagnac.

Innombrables sont les plats dans lesquels le cognac joue un rôle important, et nous ne saurions tous les énumérer.

En les tonifiant, en les parfumant, en leur conférant un accent, une délicatesse, une personnalité, enfin un je ne sais quoi qui les achève en les affinant, le cognac amende et ennoblit une foule de préparations, de la soupe à l'oignon au foie gras alsacien, des pâtés de canard d'Amiens aux écrevisses à la bordelaise, de la matelote d'anguille au gras-double à la dauphinoise, des pâtés de gibier aux cailles sous la cendre, du civet de lièvre au canard au sang, des rognons sautés au salmis de bécasses.

Beaucoup de sauces et de daubes font un mariage d'amour avec le cognac.

Il reste bien entendu que l'emploi du cognac apporte en cuisine de merveilleux résultats, car cet incomparable alcool, riche de bouquet et de moelleuse vigueur, communique aux mets ses précieuses vertus, idéaliste des sauces qui, sans lui, demeureraient vulgaires, mais nous ne serions pas complets si nous ne signalions que la cuisine bourguignonne fait parfois appel à l'eau-de-vie de marc, comme dans le râble de lièvre à la Piron et le pâté de bécasses au foie gras, que l'estouffat gascon, le salmis de palombes, la daube landaise, la lamproie à l'agenaise sont tributaires de l'armagnac, que certains mets normands font appel au calvados, les tripes à la mode de Caen, en tête.

On ne saurait oublier que le rhum entre dans la confection de beaucoup d'entremets et de gâteaux: puddings, babas, omelettes, que les liqueurs permettent d'élaborer de délicats soufflés, arômatisent les crèpes flambées, les crèmes, les coupes de fruits, les glaces, apportent une utile collaboration au confiseur, au pâtissier.

Mais quand on parle de l'utilisation de l'alcool en cuisine, on pense avant tout aux daubes magnifiques, aux somptueux civets, aux homards à l'américaine que le concours d'un loyal cognac, lentement vieilli dans un fût de châtaignier ou de chêne, est venu bonifier et parfois transfigurer.

Gaston Derys.

Comment ranimer un noyé?

Savez-vous que, chaque année, des milliers de personnes meurent prématurément, faute d'avoir su nager? En présence d'une statistique aussi pénible, aussi grave, on ne peut qu'approuver énergiquement les efforts de tous les gens avisés qui font campagne en faveur de la natation obligatoire. Puissent-ils amener les réfractaires à faire preuve d'un peu de bon sens! La vie est pourtant un des biens les plus précieux. Pourquoi la vouloir perdre avec tant de désinvolture?

Des soins à donner aux asphyxiés

S'il y a obstacle à l'entrée de l'air dans les poumons, si l'air est par trop vicié (oxyde de carbone), il y aura *mort apparente* par l'asphyxie. Les noyés seront donc traités comme les asphyxiés. L'art consistera à empêcher cette "mort apparente" de se muer en un départ définitif vers une région que l'on dit meilleure...

Or, il est de votre devoir de citoyen du monde de porter secours à tout individu noyé ou asphyxié, même après un séjour prolongé dans l'eau ou dans le milieu où il a été asphyxié. Non seulement les soins doivent être continués activement pendant très longtemps (*plusieurs heures*, s'il le faut), mais vous devez les administrer sans affolement comme sans précipitation.

Les deux bases de la thérapeutique d'urgence de l'asphyxie sont la respiration artificielle et les inhalations d'oxygène. Ces dernières sont souveraines dans les cas d'intoxication par l'oxyde de carbone, par exemple. Il faut d'ailleurs les associer à la respiration artificielle, qui a le mérite d'augmenter également le potentiel sanguin en oxygène et, par suite, de rétablir l'activité normale des centres nerveux moteurs du cœur et de l'appareil respiratoire.

Respiration artificielle

Certaines méthodes ont un inconvénient; on place le noyé dans la position dorsale... Par suite, les mucosités, les corps étrangers ont tendance à descendre, à venir obstruer les voies aériennes. C'est pourquoi nous ne vous parlerons ici que de la méthode de Schaeffer, qui ne présente pas ces désagréments.

Méthode de Schaefer

Le sujet étant couché sur le ventre, les bras étendus le long de la tête, une veste roulée sur l'épigastre, vous allez agir de la façon suivante:

1o. Vous vous placez à genoux, à cheval sur la victime, de manière à pouvoir vous asseoir sur ses mollets. Vous étendez les bras et vous posez les mains (ouvertes) sur le dos du sujet, au niveau des dernières côtes, les pouces se touchant presque.

2o. Vous appuyez *progressivement* et de tout votre poids sur le thorax. Il faut faire cette manœuvre *lentement et doucement* (surtout s'il s'agit d'un enfant). Ensuite, vous cessez de presser, tout en laissant vos mains en place: l'inspiration se produit alors par suite de l'élasticité. Vous recommencez votre pression et vous continuez ainsi à raison de 12 à 15 pressions par minute.

Ces manœuvres doivent être répétées jusqu'au rétablissement de la respiration naturelle, rétablissement qui peut demander *plusieurs heures*, ainsi que nous l'avons dit précédemment

Méthode de Laborde

Quant à la méthode de Laborde (tractions rythmées de la langue), elle semble moins une méthode de respiration artificielle qu'un moyen de réveiller les réflexes respiratoires. Pour la pratiquer (car elle a son utilité), vous tirez la langue et vous la laissez rentrer d'elle-même sans la lâcher. Pendant ce temps ,vous appuyez sur l'épigastre avec votre main restée libre. Quand cette pression est terminée, vous tirez de nouveau la langue tenue solidement dans votre main numéro 1, si l'on peut dire. Vous répétez les mêmes mouvements 15 à 20 fois par minute (selon le rythme respiratoire normal).

Conseils pour tous

En résumé, dès que le noyé est retiré de l'eau, vous vous empressez de le maintenir en position verticale, la tête en bas, afin de le vider de l'eau qu'il a pu avaler et qui inonde aussi les poumons, puis vous le couchez sur le côté droit, par exemple. Ayant incliné légèrement la tête du sujet, vous écartez les mâchoires (avec douceur), vous venez de faciliter l'écoulement de l'eau résiduelle.

Enlevez les vêtements mouillés. Supprimez tout lien pouvant faire obstacle au bon fonctionnement de la respiration et de la circulation sanguine. Prenez soin également de nettoyer la bouche et le nez du noyé et d'enlever au mieux toutes les mucosités, sable, herbes, etc., qui empêcheraient de respirer au cas où vous auriez la chance de le rappeler à la vie. Donc, au plus vite, pratiquez la respiration artificielle comme déjà indiqué, ou les tractions rythmées de la la langue, après un plus ou moins long temps de manœuvre. Enfin, vous avez réussi! Les mouvements respiratoires renaissent. Dans ce cas, vous cessez la respiration artificielle et vous vous efforcez de donner de la chaleur au rescapé. Il faut activer la circulation du sang. Enveloppez donc le sujet de couvertures chaudes, si vous en avez. Sinon, prenez des vêtements chauds, frictionnez-le avec ardeur et couchez-le

(*suite page 15*)

METS

a recommander avec les vins rouges



a recommander avec les vins blancs

Agneau: côtelettes, gigot, selle, agneau Villeroy.

Mouton: gigot, ragoût de mouton, selle de mouton, jardinière, côtelettes rôties.

Veau: ris de veau.

Bœuf: Bifteck, filet mignon Périgueux, rumsteack, tournedos.

Brochettes de rognon.

Porc: porc rôti, charcuterie, saucisses, jambon.

Volailles: poulet chasseur, marengo, poulet rôti, en cocotte; pigeon crapaudine, pigeon rôti, pintade rôtie, dindonneau rôti; canard rôti, rouennais, aux olives, aux navets, abattis de volailles.

Gibier: alouettes, cailles, grives, perdreaux, ortolans, bécasse, bécassine, sarcelles, faisan rôtis, perdreaux aux choux, lièvres, chevreuils, sangliers.

Foies d'oie, de canard; pâtés de foie gras; foies gras Périgueux.

Confits d'oies, de canard, de porc.

Légumes secs: haricots, flageolets nouveaux, lentilles, petits pois.

Légumes verts: choux-fleurs au gratin, fonds d'artichauds, pommes de terre, cardons au jus, céleris au jus ou braisés, laitues au jus.

Cèpes bordelaises.

Fromages: roquefort, gruyère, hollande, chester, camembert.

Certains des plats ci-dessus exigent des vins légers et bouquetés, certains autres des vins corsés et d'un goût très prononcé.

Mets à proscrire avec les vins rouges

Les hors-d'œuvre à la vinaigrette. Les huîtres et les coquillages. Poissons, sauf la lamproie à la bordelaise.

Les homards, langoustes, crabes.

Les œufs.

Les pâtes (nouilles, macaronis).

Les sauces blanches et sauces madère.

Salade et mets à la vinaigrette.

Fromages à la crème.

Plats sucrés. Entremets sucrés.

Hors-d'œuvre.

Huîtres, coquillages, moules, écrevisses.

Poissons froids à la mayonnaise, poissons grillés et frits.

Bouillabaise, *sole* normande.

Homards et langoustes à la mayonnaise et à l'armoricaine.

Jambon et charcuterie.

Galantine.

Foie gras.

Oeufs sous toutes les formes.

Timbales et *bouchées* à la reine.

Vol-au-vent, tourtière.

Tripes à la mode de Caen.

Volailles rôties, poule au riz, poulet sauté, marengo ou chasseur.

Canard aux olives ou aux navets.

Agneau rôti, côtelettes d'agneau.

Laitues, céleri, endives et navets au jus.

Chou-fleur au gratin.

Les pâtes (nouilles et macaroni).

Asperges en sauce blanche.

Entremets sucrés.

Certains des plats ci-dessus demandent des vins blancs secs ou demi-secs, d'autres des vins moelleux ou liquoreux, et d'autres des vins blancs très liquoreux.

Mets à proscrire avec les vins blancs

Rôti de bœuf et grosses pièces de venaison, bifteck, filet mignon Périgueux, tournedos.

Légumes à la crème.

Salades et mets à la vinaigrette.

Fromages gras et fromages à la crème.

Janine Dax.

(*La feuille vinicole*).

La cuisine par sans-fil?

Au cours d'une expérience tentée par des techniciens de Pittsburgh, des saucisses ont été bouillies et préparées par T. S. F.

Les "compétences" prévoient déjà le jour où chaque poste de T. S. F. sera pourvu d'un appareil complet pour faire la cuisine, et où les "speakers" annonceront l'heure du dîner et donneront toutes les instructions nécessaires pour la préparation des plats.

Le lion sur la table

Il y avait à Paris, au Jardin des Plantes, un vieux lion aveugle qui terminait sa triste carrière de bête captive.

On décida de le tuer en grande pompe, d'organiser, à l'occasion de son exécution, une réunion très parisienne. On aurait bu du champagne; les vedettes seraient arrivées un peu essoufflées, juste à temps pour voir Sultan *passer dans le zoo éternel.*

On envoya des bristols.

Mais il y eut un tel chahut dans les salles de rédaction, un tel chœur de protestations s'éleva que M. Chiappe, qui règne sur les lions comme sur les Parisiens, décida que l'exécution aurait lieu au petit jour, sans témoins.

Ce qui fut fait. Sultan *fut abattu au lever du soleil. La dernière parade lui fut épargnée!*

Seulement, depuis La Fontaine et même Tartarin, le destin du roi des animaux a bien changé.

Que croyez-vous, en effet, qu'on fit de Sultan?

On l'a mangé!

Un restaurateur l'expose, et L'Œuvre *a donné du spectacle l'aperçu suivant:*

On l'a placée (la bête) sur quatre tables de café recouvertes de serviettes blanches. Autour d'elle, on a disposé, avec un sens certain de la décoration funéraire, des branches de lierre, des tulipes, des iris et des marguerites jaunes. Un nœud de satin, d'un rose attendrissant, pare la queue de la bête. Et comme la publicité ne perd jamais ses droits, une des trois plantes vertes qui forment fond porte la carte d'un fleuriste businessman.

Çà et là sur le pelage fauve de *Sultan*, des mains légères ont semé des giroflées mauves.

Ce fut récemment, au cours d'un déjeuner à 100 francs par tête, déjeuner que présidèrent M. Garcher, conseiller municipal de la ville de Paris, et M. Emile Faure, que fut servi "le filet de lion grand veneur"!

Ce fut peut-être un événement très parisien, mais j'en connais quelques-uns qui, du fond de leur province, trouveront ça dégoûtant.

Sans compter, comme dit le confrère, que finir dans l'estomac d'un conseiller municipal, c'est, pour un lion de l'Atlas, un sort fort humiliant.

Pierre Rocher.

(L'Eclaireur de Nice.)

• • •

Le petit garçon.—Maman m'a dit de vous dire qu'il y avait une mouche dans le petit pain au raisin que vous lui avez vendu...

La boulangère.—Bien, dis-lui de me rapporter la mouche et je lui donnerai un raisin.

Nids d'hirondelles

La propagande chinoise qui n'a rien à envier à la japonaise quant à l'ingéniosité et à l'imagination, a fait glisser hier sous ma porte un petit pamphlet en anglais. La langue n'en est pas impeccable, non plus que la logique. Mais, comment ne pas être attendri par l'admiration sans bornes qu'éprouve l'auteur pour tout ce qui est chinois, y compris sa propre personne?

En discutant ce touchant credo avec des fils du Céleste Empire, je leur ai concédé tout ce qu'ils souhaitaient quant à la supériorité, dans le passé tout au moins, de leur civilisation, de leur philosophie et de leur langage. Mais j'ai cloué mon pavillon au mât lorsqu'ils ont prétendu inclure la cuisine dans cette liste.

Le pamphlet déclarait péremptoirement que la cuisine chinoise était "la meilleure du monde parce qu'elle était la plus compliquée et comportait le plus d'ingrédients". Passe encore pour le nombre d'ingrédients. Mais pour l'excellence! Accepter semblable affirmation m'eût paru une apostasie. Je tins bon. Mes adversaires, ayant failli me convaincre par des raisonnements, passèrent aux preuves concrètes. Ils me convièrent à un dîner d'où je sors, la parole et la démarche un peu hésitantes sans doute, mais aussi inconvaincu et aussi impénitent que jamais.

Un dîner chinois, cela commence par une invitation tracée à l'encre de Chine sur un immense carton rouge. L'hôte a la courtoisie, trop rare encore chez nous, d'y énumérer les convives. En outre, l'étiquette ayant gardé ses droits, l'invité sait, d'après le rang qu'il occupe sur la liste, l'importance qu'on attachera, ce jour-là, du moins, à sa personne.

Vers 7 heures—les repas sont si longs qu'on commence tôt—nous arrivions au restaurant. Le Chinois pur sang croirait en effet manquer à ce qu'il doit à un hôte peu familier s'il le recevait chez lui. A l'entrée, présentations en règle. Il n'y avait que des hommes; à part les jeunes couches, on juge ici que la place d'une femme est à son foyer. Nous n'échangeâmes pas de poignée de main, chacun se serrant, si je puis dire, la main à soi-même. Très exactement, lors d'une présentation, on prend sa main gauche dans sa droite et on l'agite à plusieurs reprises tout en faisant une révérence à son vis-à-vis.

La salle à manger était quelconque. Oserai-je écrire—puisse mon amphitryon, défenseur enflammé de tout ce qui est chinois, ne pas en prendre ombrage!—que le restaurant, presque illustre, où il m'avait convié, ne payait pas de mine. On y sert pourtant à l'occasion des menus qui dépassent mille francs par tête! La façade, brutalement éclairée, décorée d'énormes caractères, avait l'air en or. Mais les nappes étaient douteuses, le mobilier boiteux et les murs inquiétants. Détails, au surplus, dont un Chinois chinoisant n'a cure.

On m'avait réservé la place d'honneur qui est ici à la gauche de l'hôte. Non qu'on ait cherché, en cela comme en tant d'autres choses, à faire le contraire de ce qui se fait ailleurs. Si l'hôte met le principal invité à sa gauche, c'est paraît-il, afin d'avoir le bras droit libre pour le défendre, le cas échéant.

Nous commençâmes par laver la vaisselle. Entendez qu'on apporta au milieu de la table une marmite où trempaient pêle-mêle dans l'eau bouillante des assiettes grandes comme des soucoupes, de minuscules soucoupes de porcelaine tenant environ le tiers d'un verre à bordeaux et des cuillers, en porcelaine aussi, au manche court et incurvé. En guise de fourchettes, les bâtonnets classiques, qui étaient cette fois de laque rouge.

Je regrette de ne pouvoir transcrire ici le menu. Je m'étais bien promis d'enregistrer mentalement les plats. Mais vers le quinzième service, un brouillard tomba sur ma mémoire.

Il faut vous dire qu'il y a ici une coutume qui s'apparente aux "santés" qu'on se porte chez nous. Toutes les dix secondes, un des convives me regardait en levant sa coupe de porcelaine et en disant quelque chose comme "kampé". L'usage veut que l'on réponde en vidant sa coupe jusqu'à la dernière goutte. Au début, tout alla bien. Cette cuillerée de vin de riz, qui est servi chaud, et dont le goût rappelle celui du "saké" japonnais passait sans qu'on s'en aperçut. Tout de même, vers la quarantième coupe, et après qu'on eut servi un nouveau cru, parfumé, celui-là, à la rose, j'éprouvai une curieuse difficulté à parler et à penser.

Je me souviens pourtant du début. Nous commençâmes par quatre plats froids qui correspondaient exactement à nos hors-d'œuvre, mais à des hors-d'œuvre cuisinés au lieu d'être tirés de boîtes de conserves. Une autre série de quatre plats suivit, dont deux de poulet, l'un assaisonné d'une variété d'oignon sucré, l'autre de piments, de pommes de terre, de courgettes, etc., revenus à la poêle et dont le goût changeait avec chaque bouchée; la base du troisième plat était de l'anguille frite avec de jeunes pousses de bambou, et celle du quatrième, des champignons.

Du canard laqué et des nouilles fraîches, relevées de condiments, suivirent. C'est à ce moment que se produisit le fâcheux glissement de mémoire qui m'empêche de vous retracer fidèlement la fin du repas. Il ne me reste que des visions fugitives: un défilé de garçons apportant sans cesse de nouveaux plats et dont

j'essayais de me persuader que ce n'était qu'un artifice de théâtre, frère des défilés du Châtelet; de longues explications de mon hôte, penché vers moi: "Encore un peu de potage aux nids d'hirondelle. Comme ils viennent du Japon, voilà des mois que nous nous abstenons d'en manger. Mais, ce soir, pour vous faire honneur." Il accompagna son invite d'une description technique dont j'ai retenu tout juste que ces oiseaux de mer, dont la salive gélatineuse fait les délices des gourmets, nichent seulement sur certaines côtes nipponnes.

J'allais exposer diplomatiquement ma surprise de voir le potage couronner, ou presque, le dîner, quand une triple acclamation, quelque chose comme un "Ha! ha! ha!", poussé à pleins poumons par une demi-douzaine de voix masculines, retentit. On m'expliqua que c'était un gros client qui s'en allait et dont les maîtres d'hôtel saluaient la générosité. La puissance des hourras est en raison directe de l'importance des pourboires. Voyez-vous cette coutume transplantée chez nous? Quelle situation pour un dîneur que de sortir, accompagné par un murmure si discret du personnel que chacun lèverait la tête et regarderait, en disant à sa voisine: "Regarde le pingre qui passe!"

J'avais dessein, à l'issue de ce repas, d'exposer doctement aux convives comment la coutume chinoise de découper les viandes en tout petits morceaux avant de les cuire supprime la gamme des saveurs résultant chez nous des divers degrés de cuisson d'une même pièce, partant que leur cuisine doit être nécessairement inférieure à la nôtre. Mais, voilà qu'après les nids d'hirondelle, on nous servit des entremets dont une crème terriblement sucrée, à base de gruau et d'amandes pilées et que nous mangeâmes tous à même le compotier. Il est discourtois de s'abstenir d'un plat: je m'acquittai en galant homme de mes obligations conviviales. Mais je jugeai prudent de remettre à une autre occasion mon appel aux mânes du grand Caréme: j'en avais littéralement trop sur le cœur.

Jacques Marsillac.

Le Journal—Paris.

Conseils pratiques à la cuisinière

1°—Servez-vous de poignées pour prendre les casseroles, ouvrir le four; ne vous servez jamais de votre tablier ou de l'essuie-mains.

2°—Remettez en place les objets nettoyés.

3°—Servez-vous de cuillères en bois pour toutes les préparations culinaires.

4°—Enlevez immédiatement les taches de graisse avec du papier.

5°—Essuyez immédiatement les couteaux après emploi.

6°—Jetez vos épluchures dans des boîtes préparées à cet effet; au feu les coquilles d'oeufs.

7°—Epluchez les légumes dans une jatte ou dans un plat destiné à cet effet, ou encore mieux dans un papier que vous jetez ensuite avec les déchets.

8°—Essuyez aussitôt employés, les plateaux, les balances et remettez les poids à leur place.

9°—Déposez les casseroles chaudes sur des planchettes en bois.

10°—Versez de l'eau dans les casseroles vides, afin de détremper ce qui adhère au fond.

11°—Employez le couvercle qui s'adapte à la casserole.

12°—Employez les passoires spéciales pour faire égoutter les légumes, la passoire fer-blanc pour les soupes, la farine, bouillon, sauces.

13°—Les ustensiles en fer-blanc sont séchés au coin du feu.

14°—Démontez les machines à hacher après service, lavez à l'eau bouillante et faites sécher tout-à-fait au coin du feu.

15°—Essuyez d'abord les casseroles avec du papier, ensuite avec un torchon destiné à cet effet.

16°—Essuyez les verres et les assiettes avec des serviettes spéciales, qui ne laissent pas de mousse.

Comment ranimer un noyé

(*voir page 10*)

dans un lit chaud, si vous en disposez, avec des boules d'eau chaude aux pieds, aux cuisses, etc... Quand il est en état de boire quelque chose, vous lui donnez du café, un grog ou du vin chaud, par *cuillerées à café*. Il a de grandes chances d'être sauvé définitivement. Soyez heureux.

Tels sont les principes fondamentaux qui vous permettront peut-être de ramener dans le royaume des vivants un être humain qui, autrement, eût été bel et bien perdu.

Il va de soi que ces quelques conseils doivent être mis à profit *en attendant* l'arrivée du médecin, pour le cas où il n'y aurait pas de médecin sur les lieux au moment de l'accident, ou bien quand le médecin lui-même se trouverait être la victime, ce qui s'est déjà vu.

Ph. Encausse

(*De la revue médicale* Guérir.)

La vie Moderne

Comment naît un parfum

"Le Chef des Odeurs suaves, pâle et long comme un flambeau de cire, s'avança vers Hamilcar pour écraser dans sa main un rouleau de métopion tandis que deux autres lui frottaient les talons avec des feuilles de baccaris..."

Flaubert, dans *Salammbô*, et avant lui les papyrus, la Bible, Homère, Virgile ont chanté les parfums, symboles de luxe et de raffinement depuis l'antiquité la plus haute. Les Pharaons ne furent-ils pas les premiers à ordonner aux prêtres de préparer les résines, la myrrhe, le safran et l'encens destinés aux embaumements et aux sacrifices?

Moïse avec le nard, l'aloès et le styrax, compose l'huile sainte pour consacrer les temples. Babylone fait venir des Indes les épices et les résines. Les Grecs, pour qui les parfums étaient "nés de Vénus", Rome, Byzance et toutes les civilisations d'autrefois brûlent des bois odorants, recherchent avec passion les herbes aromatiques, les baumes parfumés, les huiles de cèdre et de palmier avec lesquelles on prépare des onguents pour masser les athlètes. Certains imaginent même de faire macérer des pétales de fleurs dans du miel; et l'iris, la rose, la marjolaine, la vigne de Chypre, pénétrant alors dans les demeures patriciennes, agrémentent ce qu'avaient d'un peu fade les parfums à base d'huiles précieuses. De l'Arabie naît cette eau de rose qui, dans les festins, parfumait les fontaines et que, de nos jours encore, on emploie pour rendre plus douces les pâtes et les sucreries, et plus agréable le narghilé...

Peu à peu grandit le besoin de fards et d'eaux de senteur que les croisés développent encore en France, terre des parfums, en rapportant de leurs expéditions lointaines ces résines odorantes, ces peaux parfumées qui, sous Philippe Auguste, feront des maîtres gantiers, par ordonnance royale, les maîtres parfumeurs de France...

La découverte de l'alcool et plus récemment les progrès de la science devaient transformer l'art subtil du parfumeur. Celui-ci a pu, dès lors, capter intégralement les aromes des fleurs, des fruits et des bois embaumés. Aujourd'hui, un parfum est devenu un dosage minutieux de toute une variété de produits odorants choisis de manière à provoquer une sensation exquise, et l'extrait de qualité, pour répondre aux exigences de notre époque, doit être homogène, tenace, puissant et original. Lui assurer ces caractères n'est possible qu'en employant certains éléments supérieurs, tels que l'ambre et le musc, notamment, dont la source exacte n'est souvent connue que des spécialistes.

L'ambre gris, substance flexible et légère, est une concrétion de l'appareil digestif du cachalot. Celui-ci se montre très friand de seiches, de coquillages et de mollusques étranges qui, par leur nature et leur odeur, contribuent à la formation de calculs que la bête rejette par morceaux gros comme le poing et qui flottent sur la mer. Les chasseurs de baleine courent le risque de la capture du dangereux cétacé pour lui arracher les blocs parfumés dont il est porteur. Parfois, ils ont la bonne fortune de recueillir l'ambre flottant ou échoué sur les rivages déserts des régions de pêche. Abandonnée ainsi à l'action du soleil et de l'air, la matière devient lentement grise et pulvérulente, mais ne développe toute la finesse de son odeur qu'après un temps très long. Tout ceci explique la rareté et le prix élevé de l'ambre gris, qui a valu ces dernières années près de 40,000 francs le kilo. Il ne faut pas le confondre avec la résine fossile, cassante, presque transparente, de couleur blonde, connue sous le nom d'ambre jaune et dont on fait des colliers, des bracelets et divers articles pour fumeurs.

Le musc provient du chevrotin porte-musc qui vit sur les pentes sauvages des hauts sommets de l'Himalaya. Cet animal de petite taille, excessivement farouche, que les trappeurs chinois capturent avec peine, possède sous la peau de l'abdomen une glande en forme d'orange, dans laquelle s'accumule une sécrétion brune, d'aspect granuleux, que les parfumeurs se procurent à très haut prix. Seul, le musc donne à un extrait cette odeur spéciale, fine, enveloppante qui s'unit si parfaitement avec celle, plus discrète, de la peau humaine ou d'un col de fourrure.

Cependant, un parfum reste incomplet s'il n'a pas une grande "puissance de diffusion". Autrefois, au temps des attelages et des robes à traîne, on se parfumait pour soi. Le goût a évolué. Désormais, un parfum doit créer autour de lui une "atmosphère", "un sillage"... La tâche du parfumeur est par là rendue infiniment difficile, car bien souvent "puissance" et "violence" sont incompatables avec "distinction".

Pour doter un parfum de ce rayonnement capiteux qui plaît tant de nos jours, on recourt d'abord à des huiles volatiles extraites à grands frais de plantes et de fleurs fraîches, comme l'oranger, le jasmin, la rose, la tubéreuse, la jacinthe... Pour le jasmin, par exemple, 1 kilo d'huile essentielle résulte du traitement de 800 kilos de fleurs environ, qui représentent eux-mêmes huit millions au moins de fleurs, soit huit millions de fois le geste rituel des femmes qui effectuent la précieuse cueillette blanche fleur par fleur, le matin avant le lever du soleil.

On aurait quelque peine à se représenter le volume de fleurs entrant dans la composition d'un parfum de haute valeur, comme l'"Arpège" de Lanvin, par exemple, sachant que deux cent mille fleurs ne donnent que les 25 grammes d'essence indispensables à la fabrication d'un seul litre d'extrait. Si l'on composait en fleurs de tubéreuse, une guirlande assez longue pour descendre du sommet de la tour Eiffel jusqu'à la terre, cette merveilleuse antenne, passée à l'alambic, produirait à peine 10 grammes d'essence pure. C'est pourquoi le jasmin qui imprime à un parfum jusqu'à sa suprême évaporation la senteur de la fleur, la rose qui lui transmet sa délicieuse fraîcheur, la fleur d'oranger qui le dote d'un velouté incomparable, la jonquille qui lui donne sa pénétrante finesse, la tubéreuse qui l'imprègne de sa tonalité vaporeuse et troublante sont d'un prix si élevé.

Mélanger des corps odorants agréables ne suffit pas à réaliser un bon parfum. Un extrait nouveau, vraiment original n'apparaît qu'à de longs intervalles, fruit de nombreux tâtonnements et de pénibles échecs.

Après avoir choisi une base réellement puissante et de caractère bien défini, il convient d'essayer de l'associer à d'autres odeurs de ténacité égale, de façon à former une composition olfactive inédite et homogène. Puis, en recherchant des harmoniques du ton original pris pour point de départ, on renforcera cette base en la nuançant avec délicatesse. Ainsi, après de patients essais, la première étape est atteinte: le "corps" du nouveau parfum apparaît.

Cette préparation initiale a déjà sa personnalité, mais, cependant, un peu rude, elle manque de finesse, d'arrondi. Il s'agit de la polir, de l'envelopper de fraîcheur, en un mot, de la "fleurir". Alors, le parfumeur fait appel à la gamme des essences naturelles, dont il doit user avec prudence pour conserver à l'ensemble d'harmonieuses proportions. Et comme toutes ces notes odorantes se superposent, se heurtent même, il les unit et les fond intimement en choisissant, parmi les infusions de musc, d'ambre, de castoréum, de civette, celles qui donneront cette impression capiteuse et vivante si recherchée aujourd'hui, et pour les fixer davantage il recourt aux résines, au labdanum, à l'iris, à la mousse de chêne. Cependant l'œuvre de création n'est pas achevée! L'essai, abandonné à lui-même et à ses réactions intérieures, s'altère, sa composition se dissocie, son homogénéité disparaît... Dès lors le travail est à reprendre! Il faut modifier les dosages, atténuer ceci, accentuer cela et, de nouveau, c'est la mise en observation et l'attente.

Un jour, enfin, le produit parfait se révèle. Un grand parfum est né. On le reconnaît à ce signe qu'aucune note particulière n'y domine et que seule s'en dégage une symphonie générale où l'odorat le plus subtil ne saurait discerner les éléments qui la constituent.

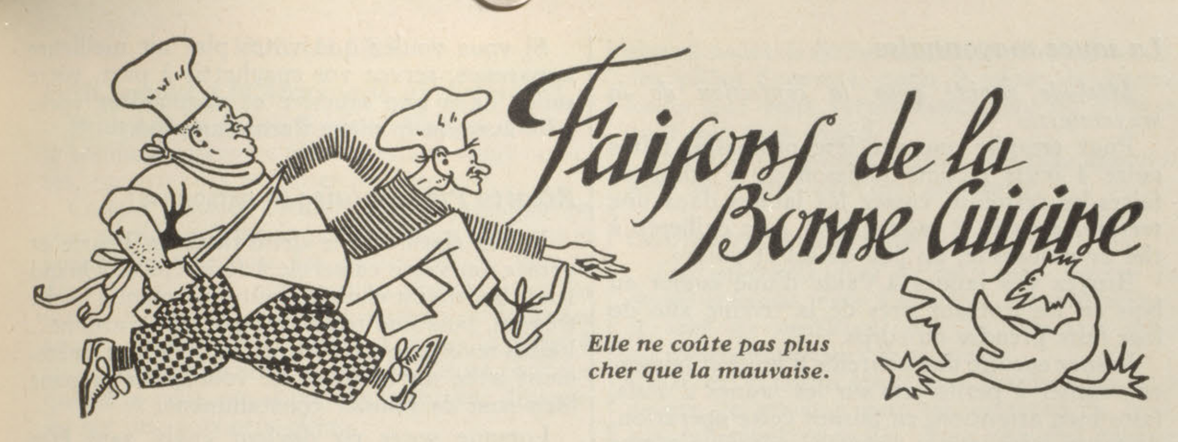
Ainsi l'art des parfums, qui compte parmi les plus anciens, appartient aussi aux plus délicats autant par ses conditions d'exécution que par son objet même. Et l'on pourrait même dire, par une paraphrase du mot connu, que la patience qu'il exige le rapproche vraiment du génie si le miracle de certaines de ces réalisations ne le plaçait déjà, quelquefois, tout près de ce niveau.

Durand est furieux et s'épanche dans le sein d'un ami.

—Figurez-vous, mon cher... je mets la main sur un vieux garçon auquel je pense marier ma fille... Le parti, un professeur, me paraît convenable. Alors, pendant un mois, je l'invite à dîner tous les jours. Le sachant gourmand, j'avais engagé tout exprès une cuisinière émérite, un véritable cordon bleu... Eh bien! savez-vous ce qui arrive?

—Quoi donc?

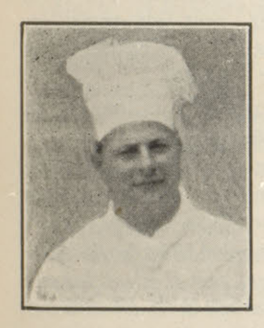
—Il épouse la cuisinière.



Recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
chef cuisinier

POISSONS


M. Louis Mauron

Filet de Maquereau à la crème d'Anchois

Lavez les filets de 3 maquereaux, assaisonnez et arrangez-les dans un plat au gratin. Arrosez vos filets avec du beurre fondu. Dans le fond du plat, versez 2 à 3 cuillerées à soupe de vin blanc et mettez votre plat dans un four pas trop chaud.

Au bout de 12 à 15 minutes vos filets doivent être cuits. Egouttez votre beurre, masquez le poisson avec une petite sauce Béchamel, qui aura été réduite avec de la crème.

Mettez dans cette sauce un peu de beurre d'Anchois et servez votre plat très chaud.

Carpes à la Marinière

Choisissez une belle carpe, écaillez-la et videz-la avec soin, quand elle est bien propre, ficelez la tête et placez votre poisson dans une poissonnière dont vous aurez rempli le fond avec des légumes.

Mouillez aux trois-quarts de la hauteur avec du vin blanc et assaisonnez.

Posez votre poissonnière sur un feu vif de façon que le liquide puisse bouillir pendant 7 à 8 minutes en ayant soin de couvrir le poisson. Retirez votre poissonnière du feu ou placez-la sur le bord du fourneau et laissez cuire doucement en prenant bien soin d'arroser souvent le poisson.

Quand il est cuit à point, retirez le fond et passez-le dans une casserole, dégraissez-le avec soin, liez-le avec un roux cuit, et tournez sur le feu jusqu'à ébullition. Mettez votre plat sur le côté du fourneau et faites-le réduire pendant 25 minutes, ajoutez ensuite, une tasse de crème pour blanchir la sauce.

Au moment de servir, égouttez votre carpe et placez-la sur un plat long. Pour décorer, entourez votre poisson des deux côtés avec un bouquet de champignons et un bouquet de petits oignons glacés, évidemment, la garniture peut varier suivant les ressources dont vous disposez.

Masquez votre poisson avec la sauce et s'il vous reste trop de sauce, mettez-la dans une saucière que vous servez à côté du poisson.

Saumon Marine à la gelée

Prenez 3 tranches de saumon un peu épaisses, faites-les cuire au court-bouillon, additionné de vinaigre. Au premier bouillon, retirez votre poisson du feu et placez-le sur le côté du fourneau. Laissez-le refroidir dans sa cuisson.

Mettez dans une casserole, la demi-livre de la cuisson du saumon avec quelques feuilles de gélatine, ajoutez au liquide un verre de bon vin blanc, quelques légumes émincés, quelques branches de persil et quelques aromates; grains de poivre, 3 clous de girofle, etc.; ajoutez 3 blancs d'œufs, bien battus, mélangez-les avec une tasse d'eau et incorporez le tout dans la cuisson; faites bouillir et au premier bouillon retirez du feu, mettez votre cuisson sur le bord du fourneau jusqu'à ce qu'elle soit clarifiée, ensuite passez à travers un linge.

Quand votre appareil est froid et gélatiné, versez-le sur vos tranches de saumon que vous aurez au préalable rangées avec ordre dans un plat creux.

Mettez votre plat dans la glacière pendant 2 heures et servez-les ensuite dans sa propre gelée.

La sauce mayonnaise

Méthode rapide pour la confection de la mayonnaise:

Pour remplir une saucière ordinaire, faites cuire 4 œufs mollets (cuisson de 5 minutes) faites-les refroidir, cassez les jaunes dans une terrine, ajoutez 2 jaunes crus, une cuillerée à thé de moutarde, un peu de sel et poivre.

Broyez vos jaunes à l'aide d'une cuiller en bois en les frottant près de la terrine afin de leur faire prendre du corps.

Prenez ensuite une bouteille d'huile et laissez-en tomber à petits jets sur les jaunes d'œufs, faire bien attention, en faisant cette opération, de tourner les jaunes d'œufs, ajoutez de temps en temps, un filet de vinaigre.

Bien des personnes ne réussissent pas la mayonnaise, voici quelques recommandations:

En été, il faut tenir l'huile au frais; en hiver, elle doit être à la température de la cuisine, il faut donc s'efforcer que l'huile ne soit ni chaude ni froide, qu'elle ne soit pas grumuleuse, le succès dépend beaucoup d'une huile *limpide.*

DES PATES ALIMENTAIRES

Les nouilles

On achète ordinairement les nouilles toutes préparées et nous conseillons même cette façon.

Toutefois, pour répondre à la demande d'une lectrice, voici comment on peut apprêter les nouilles à la maison.

Les proportions de la pâte sont celles-ci:

Une livre de farine, une once de sel fin, 4 œufs entiers et 5 jaunes d'œufs.

Détrempez comme une pâte ordinaire, pressez-la deux fois et faites-la reposer au frais pendant une ou deux heures. Reprenez votre pâte, roulez-la pour qu'elle soit mince, pliez-la 4 ou 5 fois, et enfin, détaillez votre pâte en petits morceaux de la grosseur des nouilles, morceaux que vous faites pocher dans l'eau bouillante bien salée.

Spaghetti Bolognaise (10 personnes)

Plongez vos spaghettis dans de l'eau bouillante salée pendant 18 à 20 minutes, ensuite rafraîchissez-les à l'eau froide, cela a pour effet d'arrêter la cuisson.

Préparez une demi-livre de porc frais que vous hachez fin, faites sauter votre viande au beurre avec un oignon haché. Quand vous obtenez une assez bonne coloration, ajoutez 2 tasses de bonne sauce brune et laissez cuire ensuite pendant 40 minutes.

Il vous est possible d'ajouter une cuillerée à thé de tomates purée, ou une boîte de tomates pilées, ce qui donnera à votre sauce une belle apparence; enfin, pour donner à votre spaghetti une allure italienne, complétez votre plat avec une pointe d'ail et une pincée de persil haché.

Passez vos spaghettis au beurre et mélangez-les dans votre sauce.

Si vous voulez que votre plat ait meilleure apparence, servez vos spaghettis à part, votre sauce dans une saucière et saupoudrez votre pâte avec du fromage Parmesan râpé.

Rizotto Piêmontaise (5 personnes)

Faites clarifier une demi-tasse de beurre et versez dans une casserole à fond épais. Quand votre beurre est chaud, ajoutez un oignon haché très fin, puis une tasse de beau riz "Caroline". Faites revenir le tout et ensuite, mouillez légèrement avec du bouillon de volaille en prenant bien soin de remuer constamment.

Lorsque votre riz devient épais, sans être cuit, ajoutez encore un peu de bouillon, jusqu'à la cuisson complète.

Faites sauter dans du beurre bien chaud une douzaine de foies de volaille que vous aurez poivrés, salés et auxquels il convient d'ajouter un peu d'oignons hachés. Lorsque vos foies sont colorés, vous pouvez, soit les mouiller, soit déglacer votre poêle avec une cuillerée de sherry et un peu de jus de viande.

Attention! Ne laissez pas trop cuire, car la cuisson fait durcir les foies.

Placez votre riz sur un plat, et laissez de l'espace au milieu pour mettre vos foies, que vous couvrirez de parmesan râpé.

Remarque: Prenez la bonne habitude de laver le riz avant d'en faire usage, car il n'est jamais bien propre et le lavage a pour but de le débarrasser de ses poussières.

Rizot au Parmesan

Le rizot est un mets que l'on sert ordinairement dans les déjeuners en guise de potage; voici sa préparation:

Hachez finement un oignon, mettez-le dans une casserole avec un morceau de beurre ou de la moelle de bœuf hachée ou fondue. Remuez avec une cuiller en bois jusqu'à ce qu'il y ait une légère coloration, ajoutez ensuite une demi-livre de riz de Piémont, trillé, mais non lavé. Faites revenir pendant quelques secondes et mouillez ensuite, de trois fois la hauteur, avec du bouillon, couvrez votre casserole et faites cuire votre riz à bon feu en prenant des précautions afin qu'il ne s'attache pas.

Vingt à vingt-cinq minutes d'ébullition suffisent, au bout de ce temps-là, le riz doit être encore ferme, mais bien cuit cependant, afin qu'il ne croque pas sous la dent; de fait, le riz doit se trouver à peu près sec; retirez alors la casserole du feu, n'enlevez pas votre couvercle pendant cinq minutes, enfin incorporez au riz 2 poignées de parmesan frais, ainsi que 4 onces de beurre frais, coupé en petits morceaux.

Dreessz le rizot dans un plat creux, arrosez-le avec un peu de jus de viande, et, pour l'accommodation des convives, servez à part du parmesan frais râpé.

VOLAILLES

Petit poulet à la Marinade (6 personnes)

Bridez deux petits poulets, plongez-les dans le bouillon, faites-les cuire pendant vingt minutes, égouttez-les et faites-les refroidir.

Coupez ensuite chacun de vos poulets en cinq parties, enlevez la peau et les os autant que possible et disposez les morceaux de viande dans une terrine, assaisonnez, arrosez avec du jus de 2 citrons et, dix minutes avant de les servir, trempez les morceaux dans la pâte à frire, plongez-les ensuite dans la friture chaude; quand la pâte est sèche, égouttez-les, dressez-les sur une serviette pliée.

Petits pâtés de volaille à l'ancienne (12 personnes)

Beurrez une douzaine de tartelettes, foncez-les avec de la pâte brisée.

Coupez en gros morceaux les 2 filets de volaille ou utilisez les restants de poulets cuits en mettant autant de jambon coupé en dés. Placez votre viande dans une casserole avec une cuillerée de beurre, un oignon haché fin, ajoutez un petit morceau de foie gras et liez le tout avec un jus de viande, assaisonnez convenablement et laissez refroidir, ensuite remplissez vos tartelettes.

Couvrez chacun de vos pâtés avec un couvercle de pâte brisée, en ayant soin de souder les bords.

Sur le haut de ce couvrecle, pratiquez une petite ouverture. Dorez votre pâte et faites cuire à feu modéré.

Lorsque la cuisson est faite, démoulez vos petits pâtés en introduisant à l'intérieur un peu de bon jus de viande lié et laissez reposer, ensuite servez vos petits pâtés bien chauds.

PATISSERIE

Biscuits au beurre

Travaillez dans un bol 5 onces de beurre jusqu'à ce qu'il devienne blanc, ensuite ajoutez 5 jaunes d'œufs, 8 onces de sucre en poudre et 8 onces de farine tamisée.

Faites une pâte assez molle, car vous aurez à y ajouter 6 blancs d'œufs fouettés en neige.

Prenez des petits moules en métal ou des petites barquettes que vous beurrez, ensuite remplissez avec votre appareil jusqu'à la moitié et faites cuire vos biscuits au beurre dans un four moyennement chaud.

Biscuits aux amandes

Mettez dans un bol une livre de sucre en poudre, travaillez-le avec 7 œufs fouettés et mettez votre appareil sur le feu, jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et tiède; il vaudrait mieux le travailler au bain-marie, car, en effet, il ne faut pas que les œufs et le sucre s'attachent.

Retirez du feu et travaillez toujours jusqu'à ce que l'appareil soit consistant; incorporez alors 6 onces de farine tamisée, 6 onces d'amandes pilées finement, enfin 2 onces de beurre fondu que vous versez doucement en évitant qu'il soit trop chaud.

N.B.—Vous pouvez aussi mettre votre appareil dans des petites caissettes en papier.

Gaufrettes à la crème

Les gaufrettes dont je vais vous donner la recette méritent toute l'attention des cuisinières, ce sont les meilleures que je connaisse dans ma longue expérience de cuisinier.

Recette: Il faut d'abord vous procurer un fer à gaufre, le graisser avec un morceau de lard, naturellement pas salé. Vous chauffez ensuite votre fer dans un four doux ou sur le gaz pendant une demi-heure avant la confection des gaufrettes.

Mettez un quart de livre de beurre dans une terrine, ce beurre doit être à demi fondu; travaillez-le avec une spatule en bois, jusqu'à ce qu'il soit lié et crémeux; ajoutez alors 5 œufs, l'un après l'autre, sans arrêter de travailler votre appareil; quand il est bien mousseux, ajoutez un quart de livre de farine tamisée, 5 blancs d'œufs en neige, 8 cuillerées de crème double, un peu de sucre et vanille.

Chauffez votre fer au feu clair ou sur le gaz ouvrez-le, graissez-le légèrement et versez 2 cuillerées à soupe de votre appareil sur votre fer.

Faites cuire pendant 5 à 6 minutes en retournant le fer de manière que la cuisson se fasse sur les 2 côtés. Les gaufrettes doivent être légères et bien colorées. Pour servir, saupoudrez-les avec du sucre fin que vous aurez parfumé avec de la vanille.

Tartelettes aux fraises

Préparez une pâte sucrée ou brisée, servez-vous de cette pâte pour foncer (garnir le fond) une douzaine de moules ou tartelettes.

Piquez la pâte, laissez-la reposer dans les moules pendant une demi-heure et ensuite faites cuire au four assez chaud. Quand les croustades sont cuites, masquez le fond avec un peu de gelée aux fraises et ensuite dressez vos tartelettes avec des fraises fraîches, que vous glacez encore une fois avec de la gelée de fraises.

Pour faire votre gelée de fraises, choisissez vos plus mauvaises fraises que vous faites passer au tamis et ajoutez un proportions égales du sucre en poudre.

Faites cuire pendant une demi-heure.

Les tartes aux fraises se confectionnent de la même façon que les tartelettes aux fraises.

Fraises Melba

Choisissez une douzaine de belles fraises, utilisez les autres fraises moins belles en les passant au tamis, ajoutez du sucre en quantité égale et travaillez l'ensemble pour qu'il devienne bien lisse; placez dans des coupes en verre, de la crème à la glace vanillée, mettez dessus vos

belles fraises et masquez le tout avec votre sauce fraise que vous venez de faire.

Pour présenter vos fraises Melba, décorez vos coupes avec de la crème fouettée.

N.B. On dresse toujours ce dessert à la dernière minute, c'est-à-dire au moment de servir.

Bavarois aux fraises fraiches (12 personnes)

Prenez 2 casseaux de fraises, passez-les au tamis et incorporez trois-quarts de livre de sucre en poudre; ajoutez à cet appareil 8 feuilles de gélatine que vous aurez au préalable trempées dans l'eau quelques minutes, avant de les faire fondre au bain-marie; une fois que vos feuilles de gélatine sont fondues, mélangez le liquide avec votre sucre et fraises passées au tamis.

Lorsque vous voyez que l'appareil devient épais, incorporez-lui une chopine de crème fouettée, ensuite versez votre appareil dans des petits moules ou dans des tasses. Laissez refroidir pendant 3 heures dans la glacière, puis démoulez vos Bavarois (pour démouler facilement, trempez vos petits moules dans l'eau chaude une seconde et l'opération se fera aisément).

Décorez vos Bavarois avec de la crème fouettée et garnissez avec quelques belles fraises entières.

Quelques recettes de gourmets

Perdreau farci au foie gras

Prendre un beau perdreau. Le vider par devant sans l'abîmer, après l'avoir assaisonné, vous le bourrez avec une demi-livre de foie gras coupé en gros dés, et deux onces de truffes coupées pareillement.

Entourez-le d'une belle barde de lard et faites-le rôtir à feu doux pendant 45 minutes en l'arrosant de temps en temps, sortez-le du four, dégraissez bien le récipient où vous l'avez fait cuire après avoir mis le perdreau dans une terrine juste de sa grandeur. Vous versez dans la casserole où il a cuit un bon verre de Porto et un peu de Fine. Laissez réduire et versez sur le perdreau. Laissez glacer et servez.

Le poulet au champagne

Prendre un poulet, le découper en huit morceaux (aile, cuisse, estomac, carcasse). Le faire revenir dans du beurre bien chaud avec quelques petits oignons et une douzaine de têtes de champignons bien blancs. Couvrir et mettre au four pendant 20 minutes.

Le retirer lorsqu'il est bien doré. Enlever légèrement le beurre, le flamber avec un verre de Fine champagne et sur le tout répandre vivement une demi-bouteille de champagne. Laisser cuire encore pendant 10 minutes. Retirer les morceaux, les dresser dans un plat creux, timbale ou légumier. Lier le fond avec le beurre retiré, manié d'un peu de farine bien blanche, mettre la sauce sur le poulet et servir très chaud.

Recettes du canard aux oranges

Prenez un caneton bien tendre, videz-le, flambez-le et mettez-le dans un poélon à rôtir avec sel et beurre. D'autre part, faites une réduction avec les zestes de deux oranges et d'un citron (coupés en julienne), un verre de Madère, un verre de Porto et un peu de Curaçao.

Votre réduction faite, ajoutez un peu de bonne Fine champagne et un peu de glace de viande, passer le tout au moment où le caneton est aux trois quarts cuit. Arrosez-le bien et souvent.

D'autre part, faites une nouvelle réduction avec du beurre, un peu de Fine, un peu de Curaçao, un verre de Porto, un zeste d'orange, un demi-zeste de citron. Découper le canard en faisant très attention de ne pas abîmer les filets et arrosez le plat avec des quartiers d'oranges.

Brochet farci

Farcir un brochet avec oseille, persil, cerfeuil, estragon, échalotte. Le tout haché et mélangé avec un œuf, mie de pain, sel, poivre. Faire cuire au four à couvert déglacer au Chablis. Laisser réduire, monter la sauce à la crème et au beurre. Napper filets et arrosez-le avec cette nouvelle réduction au moment de le servir. Décorez le plat avec des quartiers d'oranges.

Un coulissier perdit, en spéculant, six cent mille francs. Le lendemain on raconta à la Bourse qu'il était devenu fou. Et quelqu'un de s'informer:

—Mais est-ce qu'il a payé cette somme?

Et le vieux Seligmann de répondre:

—Il est fou, c'est vrai, mais pas à ce point-là!

 (*voir page 5*)

trop bien. L'indéfinissable et vague bien-être qui les envahit les invite à s'installer confortablement. Pas de débauche de lumière, pas de conversation forcées; le maître de la maison peut se reposer. Des groupes sympathiques se forment d'eux-mêmes, on cause, on fume, le café circule.

Chassez à jamais de votre protocole l'habitude stupide et anti-française du fumoir pour les hommes. Ceux-ci doivent trouver, dans la compagnie féminine, toutes les joies et toutes les impressions troublantes. S'ils n'y arrivent pas, tant pis pour eux.

En dehors des impressions gustatives provoquées par le café et les liqueurs, ces préparatifs sont du plus haut intérêt pour les physiologistes.

Le café contient un grand nombre de principes actifs agissant directement sur le système nerveux; parmi ceux-ci citons la caféine. Le café pris en petite quantité exerce une action très salutaire sur notre cerveau: il le stimule sans être un aliment. Grâce au café toutes les excitations internes et externes sont perçues plus facilement et les sensations qui en résultent sont plus aigues. On comprend aisément pourquoi l'usage du café après le repas s'est imposé, en quelque sorte, chez les sujets qui veulent tirer des excitations d'un bon dîner le maximum de sensations agréables.

L'usage immodéré du café provoque par contre des troubles d'hyperexcitabilité désagréables et souvent dangereux.

A cause de son action directe sur le système nerveux, le café mélangé avec du lait ou de la crème constitue le repas idéal du matin. En effet, le lait apporte à l'organisme un aliment complet, tandis que le café, excitant nos centres nerveux, exerce sur eux une action salitaire après la torpeur du sommeil.

Les liqueurs nous ramènent fatalement à la question de l'alcoolisme. L'alcool est-il un poison? L'alcool est-il un aliment?

L'usage quotidien immodéré de l'alcool provoque chez tout le monde des troubles d'intoxication lente: durcissement des artères, dégénérescence du foie, troubles nerveux centraux, etc. . . Il ne faut donc jamais faire de l'alcool un usage régulier, quotidien. L'alcool est un poison.

Mais, l'alcool est un aliment et c'est un aliment de premier ordre. Dans bien des cas où il faut épargner les réserves de l'individu, il est bon de lui donner de l'alcool: ce dernier est brûlé très rapidement dans les tissus.

Que faut-il en conclure? Conserver cet aliment précieux qui nous empoisonne ou le rejeter à jamais de notre consommation, en perdant ainsi la douce jouissance que nous procure son usage modéré?

La réponse est toute trouvée. Puisque nous avons cent autres aliments que l'alcool, supprimons l'alcool aliment. Conservons l'alcool poison, comme nous conservons le tabac poison, le café poison. Lorsque nous rencontrons sur le chemin de notre vie une bonne bouteille de vieille eau-de-vie de vin, répérons la maison bénie où elle se trouve. Frappons périodiquement à la porte de l'heureux propriétaire, non seulement pour le voir, mais pour faire une politesse à sa vieille bouteille.

Empoisonnons-nous un tout petit peu; mais compensons toujours notre partiel suicide par la jouissance immense de savourer un demi-verre de bonne eau-de-vie. Et, si vous êtes difficile, c'est-à-dire connaisseur, les occasions de vous empoisonner se présenteront rarement; aussi, profitez-en.

E. de Pomiane.

Ce grand commerçant est sur son lit de mort. Ses trois fils discutent des obsèques.

—Une première classe, naturellement, dit l'aîné qui voit grand, notre père nous laisse une belle fortune! Il était si riche!

—Il était surtout économe! dit le second; une seconde et même une troisième classe lui serait plus agréable...

—Et puis, il était modeste! Une quatrième.. une cinquième même lui ferait plaisir, dit le troisième.

Ici—assure l'histoire—le grand commerçant aurait dit à son tour:

—Je vois ce que vous voulez: j'irai à pied!

• • •

Un critique éminent—ne le sont-ils pas tous, d'ailleurs?—reçoit la visite d'un petit bonhomme de lettres comme il y en a tant, sur le pavé de la capitale.

—Je viens, lui dit ce dernier, soumettre à votre approbation, une pièce de vers que je crois assez réussie; j'ai beaucoup étudié Alfred de Musset, et, chose curieuse, comme lui, je ne puis écrire que sous l'empire de la surexeitation de l'alcool.

Le critique prend le manuscrit, le lit, puis avec un sourire d'une affabilité exquise:

—Croyez-moi, mon jeune ami, ne buvez plus.

Aimeriez-vous faire un voyage en auto, agréable, confortable, instructif, sans fatigue, sans ennui, et surtout à bon marché?

Par exemple:

L'exposition universelle de Chicago (4 jours) via Toronto, Détroit (les fameuses usines Ford), Cleveland et Euclid Park, la merveilleuse plage américaine, Toledo, Buffalo, les chutes Niagara, les lacs Michigan, Erie, Ontario et autres.

Transport seulement $50.00 américains, par personne.

Transport, hôtel de première classe, 3 repas par jour, 3 entrées à l'exposition, voyage en bateau, tours en autobus de Toronto, Détroit, Chicago, les gorges du Niagara, etc... tout compris $110.00 américains, voyage de 8 à 10 jours.

Ou bien:

Si vous le préférez, une fin de semaine au bord de la mer, en quittant Montréal le vendredi matin pour revenir le mardi soir, suivant, via Boston, la fameuse plage de Nantusket, qui suit l'Océan Atlantique pendant 150 milles. 3 jours de repos à la grande station balnéaire Montréalaise de Old Orchard Beach; visite de Portland, Mont Washington, par Crawford Notch, les Montagnes Blanches et Vertes, etc...

Transport seulement $25.00 américains.

Transport, hôtels, repas, etc... tout de première classe $52.50 américains.

Ou encore:

New York, les Gorgeş Ausable Chasms, les Adirondacks, les lacs Champlain, Schroon, Georges, la station balnéaire de Saratoga Springs, Albany, etc...

Transport seulement $15.00 aller et retour.

Autre suggestion.

Toronto, Hamilton et Niagara, y compris promenade en autobus à Toronto, danse et voyage en bateau au clair de la lune sur le lac Ontario.

$22.50 aller et retour, transport et extras tel que mentionné plus haut.

$25.00 voyage en bateau de Toronto à Niagara, aller et retour.

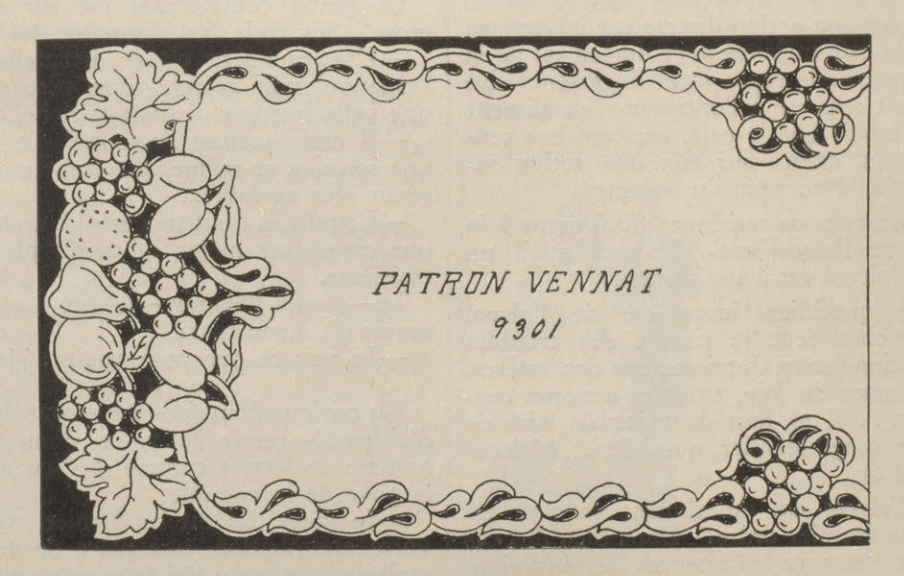
Tous ces voyages sont faits dans une automobile privée, (assurée) très confortable, conduite par un homme sérieux.

Chaque voyage doit réunir quatre personnes, non compris le chauffeur.

On peut, bien entendu, composer d'autres itinéraires.

Pour toute information, *écrire à casier 24*, LA REVUE CULINAIRE, MONTREAL, P.Q.

La broderie à la main



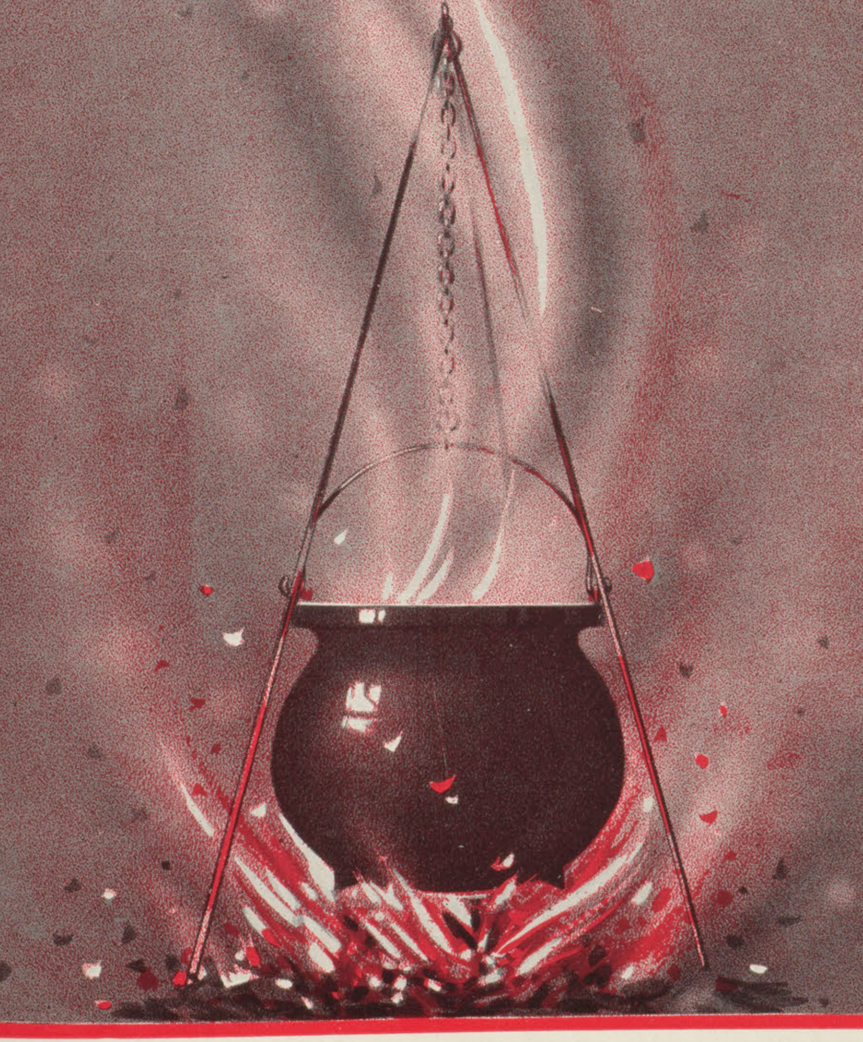
Joli chemin de table, qui peut également servir comme dessus de buffet, en grosse broderie Richelieu.

Un charmant sujet à broder pendant vos vacances.

Pour tout renseignement écrire à la BRODERIE VENNAT, 3770 RUE ST-DENIS, MONTREAL, *qui sur demande, fournira patron et matériel nécessaire, à des prix très modérés.*

15 août 1933 Vol. 3 - No 10

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

"Le Gin que vous redemanderez!"

HILLS and UNDERWOOD

London Dry Gin



Pour avoir un Cocktail Parfait

Un nom fameux ! !

parmi les excellentes marques de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

COCKTAIL FRIGIDAIRE

—

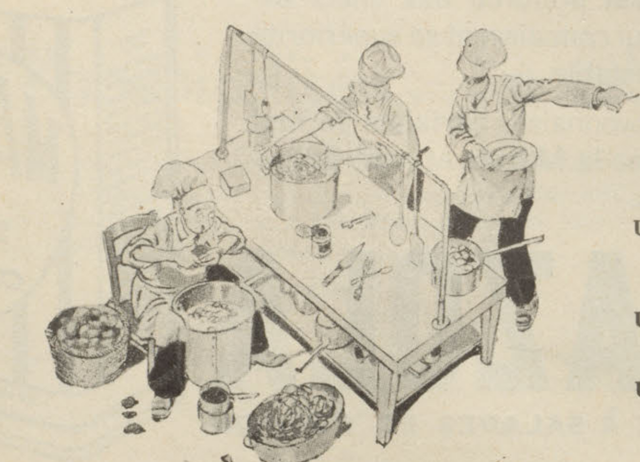
- Glace concassée
- 10 gouttes de jus de cerise
- $\frac{1}{4}$ verre de Vermouth Italien
- 1 cuillerée à soupe de jus d'orange
- $\frac{1}{2}$ verre de DRY GIN HILLS & UNDERWOOD

Servir avec un morceau de glace.

la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 10. 15 AOUT 1933

GASTON BOINNARD
Editeur



REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077

TARIF
des
ABONNEMENTS
Montréal
Un an..........$1.50
Province de Québec
Un an..........$2.00
Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU



De l'hospitalité . . . . à table

La meilleure hospitalité, nous dit Paul Reboux(1), *se reconnait à ce signe:*

Elle a pour eftet de ne pas contraindre les convives, une fois chez eux, à chercher où la servante a bien pu fourrer l'eau de Vichy, ou à examiner, parmi les boîtes pharmaceutiques du placard, laquelle contient le bicarbonate de soude.

• • •

Il n'appartient pas seulement à l'amphytrion ae réunir à table des gens chaımants, de leur offrir un repas savamment préparé, il doit aussi veiller à la santé de ses hôtes en leur offrant un menu bien préparé, sobre, qui satisfait l'appétit de chacun, en l'assurant qu'il n'aura pas besoin, après le repas, d'absorber du bicarbonate de soude pour aider sa digestion.

• • •

C'est une vérité de l'art culinaire qu'il vaut mieux offrir un seul plat bien préparé plutôt qu'une kyrielle de choses, les plus variées et souvent les plus indigestes.

La faute la plus commune de ceux qui reçoivent, c'est de faire défiler des plats trop nombreux: autrefois on agissait ainsi, mais maintenant les habitudes ont changé.

Il ne faut pas abandonner la variété des mets pour tomber dans la parcimonie, c'est-à-dire offrir un plat qui ne soit pas copieux. Il faut (quoiqu'en disent les médecins) offrir à vos invités le moyen d'assouvir leur appétit, car ce n'est guère plaisant de quitter la table après un repas digne d'Harpagon.

• • •

En été, offrez des plats simplement apprêtés avec les moyens de la saison; c'est le temps des légumes et des fruits; le jardin vous offre ses premices et la cuisinière, un peu sensée, n'aura que l'embarras du choix pour offrir un menu dans lequel la viande sera traitée en parent pauvre.

Nous mangeons trop de viande en été, continuant en celà nos habitudes d'hiver, c'est une erreur à corriger. Si notre climat canadien requiert le régime carné en hiver, mettons donc notre estomac en vacances *l'été, et adoptons, chacun de nous, le* régime végétarien, *qui fait tant de bien.*

• • •

Par les grandes chaleurs il arrive que les meilleurs estomacs se fatiguent, que les fourchettes les plus intrépides se rebellent, quelque varié que soit le menu quotidien, quelque valeur que dépense la maîtresse de maison.

C'est surtout par les températures estivales que la satiété se fait sentir et que l'énergie gourmande se trouve atteinte dans ses forces vives.

Pour raviver cet appétit défaillant, il convient de changer un peu la présentation des mets et offrir des plats froids.

Toute maîtresse de maison soucieuse, comme on le doit, du bien être de ses hôtes, peut confectionner aisément des plats froids, aux aspects variés et frais, sous forme de: viandes, légumes, poissons, etc.

Non seulement les convives y trouveront leur compte, mais aussi la cuisinière, qui pourra ainsi alléger la torture de la préparation des mets devant un fourneau ardent.

Le corps se trouve bien de ce changement de régime et une tasse de gelée de bouillon, par exemple, possède en été plus d'attrait qu'une assiette de potage fumant.

Avec les saisons, changeons notre manière de faire.

LA REDACTION.

(1) dans son charmant livre "*Plats Nouveaux*", que nous recommandons à nos lecteurs.


Perrier

La table à travers les âges

Il serait certainement fort curieux d'étudier les menus à travers les âges et l'on pourrait mettre en épigraphe à cet essai ce proverbe un peu modifié: "Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es."

J'aperçois la grande cuisine où François Villon connut les joies grossières de *repues franches*. Quelques mauvais garçons sont attablés. Le poète tient d'une main un pilon d'oie. et il chante en lutinant une grosse servante qui essuie d'un robuste bras rouge son menton luisant de sauce. La société est peu choisie. La cuisine est simple et abondante, mais elle n'est pas fine. Un capucin, dans un coin de la salle, attend qu'on l'invite et tourne dans ses doigts crasseux les grains de son chapelet en regardant d'un œil attendri les jambons pendus au plafond comme de vieux violons enfumés. Un gros enfant barbouillé de confiture chevauche un balai; le beurre grésille dans la poêle; on allume une lampe fumeuse, le soir tombe sur les tours de Notre-Dame; une patrouille de gens d'armes passe, et le frère quêteur qui guignait les jambons, se cure à present les dents avec le bec d'une bécasse... On bâfre, tout à la joie de bâfrer. Les temps ne sont pas très sûrs. On ne raffine point. Il s'agit de s'emplir la panse et d'oublier les famines passées devant une table chargée de nourriture.

Dans l'*Ile Sonnante*, le vieux Rabelais nous a laissé un copieux menu. Le voici:

Pain bis. Rost. Poissons froids. Oeufs durs. Bœuf. Porc. Oie. Riz au lait. Pois verts. Noix. Vin blanc.

•

Le soleil italien de la Renaissance alla éblouir jusqu'aux casseroles de la cuisine. Les mets deviennent plus compliqués. La fille que caressait François Villon ne pouvait porter à bout de bras qu'un jambon, une hure de porc sur un lit malodorant de choux, dans la taverne où l'on s'attablait, sous les andouilles du plafond.

La salle est devenue magnifique. Des tapisseries de haute-lice et de belles faïnces l'ornent, et pour rappeler que le siècle est encore guerrier, sur les buffets de chêne et les dressoirs sculptés, à côté des lucides aiguières de Venise pareilles à des verreries d'eau, à des bulles de cristal, les pots ont des aspects de casques, et les larges plats d'argent ressemblent à des boucliers écussonnés, à des seigneuriales pièces d'armure. Le repas s'ordonne à présent avec la pompe décorative et le valuptueux arrangement d'un tableau de l'école italienne. Une odeur d'eau de rose et d'épices aromatise l'air; on sent le parfum des petites fraises de Fontainebleau que Pierre de Ronsard assaisonne à la crème, et la venaison, honneur de la table, ne fait plus songer à un quartier de viande sur lequel vont se ruer des dîneurs goulus, mais plutôt à des bois nobles qu'emplissent de mélancoliques appels de cor, à un cortège de chasse composé de belles dames en toquets de velours et de perles, en robes de brocard, et de beaux cavaliers portant une épée dont Benvenuto Cellini cisela le pommeau.

Mais, silence! Les hoquets d'ivrognes se sont tus dans la première salle enfumée, et voici que l'on a fermé la porte sur les rudes convives du XVIe siècle. Place! Voici la *Viande du Roy*, dans sa timbale d'argent. Louis XIV va dîner, et voici le repas que gentilshommes, gardes, huissiers, maîtres d'hôtels escortent respectueusement:

Quatre assiettes de soupes diverses. Faisan. Perdrix. Assiette de salade. Deux tranches de jambon. Mouton au jus et à l'ail. Assiette de pâtisserie. Fruits. Oeufs durs.

Et ceci n'est rien qu'un repas ordinaire. Partout on dîne furieusement. Les grands seigneurs tiennent table ouverte; les fermiers généraux, en veste et culotte de satin blanc, descendent eux-mêmes aux cuisines. La vie de salon favorise le dîner et il y a des gourmands illustres.

Quelle figure que ce Carême, ce cuisinier qui a dans ses livres des phrases aussi splendides que celles-ci: "*Le charbon nous tue, mais qu'importe, moins de jours et plus de gloire.*" — "*Moi je sentais si bien ma vocation que je ne me suis pas arrêté à manger.*"

Que dire de Vatel, le chef du grand Condé? Mme de Sévigné l'a immortalisé. Le voyez-vous à une fenêtre de Chantilly? Le vainqueur de Rocroi traite Louis XIV le soir même. La cour princière est pleine d'équipages, de dames et de seigneurs, l'heure approche et la marée n'arrive pas. Il est déshonoré, il n'y survivra pas... Il écarte les dentelles de sa chemise, se perce de son épée et expire au moment où la marée arrive enfin!...

Nicolas Boileau-Despréaux était lui-même fort difficile et il serait peut-être curieux de dresser le menu du Repas ridicule:

Potage aux jaunes d'œufs et au verjus. Chapon. Langue en ragoût. Godiveau. Rôt: Lièvre

(*suite page 17*)

La Cuisine Parisienne

par Gaston Derys

Il y a une cuisine parisienne, spécialement parisienne, que Prosper Montagné, qui n'est pas seulement un grand cuisinier, mais un parfait écrivan, appelle l'*Ecole de Paris*, et dont il entretient assez souvent ses lecteurs.

Certes, on compte dans la capitale d'excellents restaurants régionalistes, qui rendent de grands services en faisant connaître les bons plats de nos provinces, mais qui entretiennent peut-être trop le public dans cette idée que la cuisine est un art uniquement provincial.

Le restaurant où l'on ne mangera que de la cuisine parisienne est à créer. Je suis sûr qu'il aurait un beau succès. Chacun s'écrierait: "Il y a donc une cuisine parisienne?. . . Il faut aller voir ça. . . "

•

Plusieurs des créations culinaires qui font la gloire de notre cuisine française sont nées à Paris et dans la région parisienne, soit dans les maisons qui employaient de grands chefs, soit simplement dans le peuple, soit enfin dans les restaurants parisiens.

N'oublions point, d'ailleurs, que le restaurant dans le sens que nous accordons aujourd'hui à ce mot, est une invention parisienne, et assez récente, contemporaine de l'introduction de la salle à manger dans les appartements.

Il existait bien des tables d'hôte, mais servies à heure fixe, sans délicatesse. Les traiteurs ne portaient en ville que des pièces entières. La vulgarité des auberges imposait des contacts vulgaires.

Vers 1765, s'ouvrit le premier établissement où l'on n'acceptât que des dîneurs, innovation accueillie avec enthousiasme. Les restaurants se multiplient, le Palais-Royal en est bientôt rempli. Une carte dont l'abondance nous étonnerait aujourd'hui s'offre au choix du gastronome.

A ces directeurs de restaurants du début du XIXe siècle, à ces Baleine, à ces Beauvillier, à ces Véry, ainsi qu'à leurs successeurs, nous devons beaucoup des plats qui constituent l'Ecole de Paris.

•

C'est au Pavillon Henri IV, à Saint-Germain, que la sauce béarnaise et le poulet sauté archiduc furent inventés. Signalons, parmi les créations parisiennes: le poulet braisé financière, création de Casimir, les crêpes Suzette, les pommes Anna, le homard Thermidor, la sauce Mornay, le pudding diplomate, le potage Germiny, le canard à la presse, le tournedos Rossini, le homard soi-disant à l'Américaine, le potage aux foies de volailles, le coq en pâte, les sautés de foie gras frais, les cailles à la Figaro, les œufs Jeanne Granier, la salade demi-deuil, etc...

La sole normande — je tiens le renseignement de Prosper Montagné lui-même — a été inventée rue Montorgueil au *Rocher de Cancale*, vers 1830.

•

Parmi la cuisine populaire, la grillade, l'entrecôte Bercy, les petits pois à la parisienne, les pieds de mouton poulette, le navarin, l'épaule de mouton boulangère, la soupe aux poireaux, le miroton cher à Dranem et les frites chères à Mimi Pinson, sont des préparations essentiellement parisiennes. Vous me direz qu'on fait des frites partout. Certes. Mais il n'est de bonnes frites qu'à Paris.

Les pommes soufflées, les divines pommes soufflées, furent trouvées par hasard, lors de l'inauguration de la première ligne française de chemin de fer, celle de Paris à Saint-Germain.

Il y avait naturellement un banquet et le menu comportait un filet aux pommes frites. Mais le train officiel eut du retard et le cuisinier dut enlever ses pommes de la friture bouillante et les mettre à égoutter.

Quand Louis-Philippe et la reine Amélie prirent place à table, il remit les pommes dans la graisse, s'attendant à un résultat lamentable. Mais, ô merveille, elles se gonflèrent comme des beignets, fines, légères, aériennes...

Les pommes soufflées étaient inventées.

La formule du lièvre à la royale, objet de tant de controverses, qui a paru sous la signature d'Adrien Hébrard dans le *Livre d'or de la Cuisine française* et sous celle du sénateur Couteaux dans l'*Art de bien manger*, a été mise au point par celui-ci chez Spuller, à quelques pas de l'Opéra-Comique.

Parmi les grands chefs qui exercèrent spécialement leur art à Paris, citons Carême, Bernard, Gouffé, Fabri, Vuillemot, Richard, Casimir... Actuellement, Paris compte une académie d'admirables maîtres-queux, dignes de l'illustre Carême, d'Edouard Hignon à Escoffier, en passant par Montagné et Philéas Gilbert.

Ceux qui veulent se donner la peine de chercher, savent que c'est à Paris qu'on trouve peut-être les meilleurs produits, avec cet avantage immense qu'on y trouve tout ce que l'on veut, les choses les plus rares comme les plus simples.

Les légumes des environs de Paris sont exquis, admirablement soignés par les maraîchers.

Louis XIV fit établir à Versailles de magnifiques potagers, confiés à la direction de La Quintinie. Les légumes que cet homme de bien faisait pousser, et particulièrement les melons, étaient de telle qualité que le roi n'hésita point à anoblir un si habile agronome, qui ensuite se chargea d'établir divers potagers princiers, celui de Condé à Chantilly, celui du duc de Montmorency à Rambouillet, celui de Fouquet à Vaux, celui de Colbert à Sceaux.

Les seigneurs de moindre importance, les bourgeois aisés, imitèrent de si hauts exemples. Les environs de Paris s'honorèrent de potagers et de vergers magnifiques. On sait combien Boileau était fier de son jardin d'Auteuil et qu'il dédia une de ses épîtres à cet Antoine Riquié, "industrieux génie", qui savait si bien, sur ses espaliers, "exercer l'art de La Quintinie".

Les fruits et légumes de l'Ile-de-France sont renommés: pêches de Montreuil, petits pois de Clamart, haricots fins de Bagnolet, asperges d'Argenteuil, carottes de Crécy-sur-Morin, chasselas de Fontainebleau, poires de Provins, morilles des bois de Verrières, champignons de Paris...

Le gibier de Versailles et de St-Germain-en-Laye, nourri de plantes aromatiques, était fort estimé, ainsi que le petit salé de Nanterre et les porcs de Saint-Germain. On apprécie encore aujourd'hui les veaux de lait de Pontoise, les volailles de Houdan, les anguilles de Melun, les fritures et les matelotes des guinguettes de Joinville et de Meudon.

Tout le monde connaît les petits pois à la parisienne, avec une garniture de laitues, d'oignons et de lardons.

•

La langouste à la parisienne se sert froide, fendue dans la longueur, avec des cœurs de laitues relevés de mayonnaise et des moitiés d'œufs durs. On apporte en même temps une mayonnaise épicée, à laquelle on a mêlé cette matière jaune que l'on trouve dans la tête de la langouste.

Voici, d'après Mme Léon Daudet, l'auteur, sous le pseudonyme de Pampille, de cet excellent manuel de cuisine régionale, *Les bons plats de France*, la recette du homard de Bourg-la-Reine, qui est une variété simplifiée du homard à l'américaine.

"Faites un court-bouillon très monté avec oignons, carottes, bouquet garni, poivre en grains et même un rien de poivre rouge dit poivre de Cayenne. Quand le court-bouillon bout, jetez dedans un beau homard vivant, laissez cuire un quart d'heure à peine.

"Prenez trois livres de tomates mûres, concassez-les en morceaux, mettez-les dans une casserole avec une gousse d'ail, sel, poivre, thym, laurier et dix oignons. Laissez bien cuire le tout ensemble.

"Mettez ensuite, dans une autre casserole, un bon morceau de beurre et une cuillerée de farine; versez-y vos tomates bouillantes à travers une passoire, remuez bien, qu'il ne se forme pas de grumeaux: la sauce doit être lisse. Coupez le homard en tronçons dans cette sauce, laissez mijoter à petit feu, Ajoutez un petit verre de Cognac et une gousse d'ail coupée en quatre, mais non détachée, de façon à pouvoir l'enlever au moment de servir.

"Préparez votre homard la veille, laissez-le dans la sauce et réchauffez-le au bain-marie: il n'en sera que meilleur."

Du riz à l'indienne, sans assaisonnement, accompagne heureusement ce homard savoureux.

La salade parisienne est un hors-d'œuvre exquis, de belle mine et peu dispendieux, qu'on prépare avec un restant de bœuf, des pommes de terre en rondelles, des tomates crues, des quartiers d'œufs durs et de cœurs de laitue, de fines rondelles d'oignons.

On arrose d'une sauce vinaigrette à laquelle on incorpore une cuillerée à bouche de persil haché.

La sauce parisienne est un velouté lié avec des jaunes d'œufs. Les timbales parisiennes sont des bouchées garnies de farce de volaille ou de veau, de riz de veau et de sauce parisienne. On pose sur chacun un champignon et un disque de truffe.

•

Et voici la recette des champignons cuits à la mode de Paris, par Prosper Motagné: "Disons d'abord que les champignons de Paris, simplement grillés, lorsqu'ils sont d'une belle grosseur, sont excellents. Il suffit pour les préparer ainsi de les mettre sur le gril, après les avoir lavés, épongés, enduits d'huile (ou de beurre fondu) et assaisonnés. Une fois cuits, on les dresse sur un plat chaud et on remplit la cavité (la queue ayant été enlevée avant cuisson) de beurre à la maître d'hôtel ou de beurre d'échalotte ou encore — mais ceci ne s'adresse qu'aux gourmands qui aiment la cuisine méridionale — d'un beurre condimenté à l'ail et aux fines herbes, analogue à celui dont on bourre les escargots à la bourguignonne."

On trouvera quelques recettes de fines gourmandises parisiennes dans le livre qu'à publié le parfait gastronome qu'est Paul Poiret, sous le titre de 107 *recettes ou curiosités culinaires*, et dans les *Plats régionaux de France* d'Austin de Croze, véritable encyclopédie de la cuisine de nos provinces, qui consacre une vingtaine de pages à la région parisienne.

GASTON DERYS.

Chronique dentaire mensuelle

par le Docteur Noël Décarie

La nature est un ingénieur merveilleux.

Avez vous déjà examiné l'arche d'un pont en pierres? — n'est elle pas jolie! élancée, forte et bien utile n'est-ce pas?

Avez vous déjà discuté avec un architecte qui en construisait une? — l'avez vous vu préparer ses plans? — savez vous que chaque pierre doit être placée d'une certaine façon, dans un certain ordre, afin que la pierre voisine puisse trouver sa place convenable et ainsi de suite pour former un tout bien équilibré?

La nature est aussi un ingénieur merveilleux qui a fait ses preuves bien avant que l'homme apprenne à construire un pont.

Examinez, par exemple, votre bouche, vous y verrez l'admirable travail de la nature, qui a façonné des arches dentaires, d'une façon tellement remarquable, qu'elles pourraient étonner les constructeurs de ponts les plus fameux.

La nature ne place pas les dents n'importe où dans la bouche; chacune a sa place et répond à un besoin particulier afin de permettre une mastication parfaite.

Tout arrive en temps voulu et quand se forme la dentition définitive; la nature commence d'abord par les molaires de la mâchoire inférieure, ces dents étant les piliers de l'arche dentaire.

A l'âge de 6 ans, la première dentition d'un enfant est terminée; c'est vers l'âge de 4 ou 5 ans qu'apparaissent les premières molaires permanentes, qui se trouvent situées en arrière de la bouche.

Quand les incisives apparaissent, dans la sixième, septième ou huitième année, on peut être assuré que les molaires sont déjà en place.

Les molaires et les incisives donnent la forme de l'arche, la nature place ensuite les bicuspides (il y en a 8) avant les premières molaires. Ce groupe apparait entre la neuvième et la douzième année.

Vers la douzième année, les cuspides ou dents de l'œil, comme on les appelle souvent, prennent leur place entre les bicuspides et les incisives; c'est à ce moment que l'arche dentaire est complètement formée; si les choses se sont bien passées, elle doit être d'une parfaite régularité.

Si, par accident, les dents sont irrégulières il est important de consulter un orthodontiste qui verra a les aligner; ceci devrait être fait aussitôt que possible, avant que la seconde dentition ait atteint toute sa force.

L'arche dentaire doit avoir l'apparence d'un fer à cheval, si cette forme est déviée, celà veut dire que les dents ne sont pas régulièrement placées. Le plus tôt on s'en aperçoit le mieux c'est.

Les deuxièmes molaires se placent en arrière des premières molaires permantes, elles sont au nombre de 4, on les appelle souvent "molaires de la douzième année", en raison de la date à laquelle elles apparaissent.

Viennent ensuite les troisième molaires ou dents de sagesse, comme on les appelle souvent, elles apparaissent ordinairement entre la 18ème et la 25ème année.

A l'âge de 18 ans la dentition permanente doit être terminée, la nature a fini son travail de construction, l'appareil a mastiquer peut servir *toute une vie*, s'il reçoit les soins auxquels a droit toute bonne machine.

Il est donc aisé de comprendre que l'époque la plus importante pour la construction dentaire c'est l'enfance, l'adolescence vient ensuite jusqu'à 18 ans; il convient donc qu'un régime alimentaire soit approprié pour aider la construction du système dentaire.

(*Suite page 17*)

Bains de mer et villégiatures d'autrefois

Par A. BARDIN

Le beau temps semble s'être décidé à de meilleures allures, moins chargées de menaces d'orage.

Les vacances ne sont pas finies et ceux qui ont choisi septembre pourront, selon toute vraisemblance, en jouir agréablement.

Villégiature: voilà un mot qui, il y a quelque soixante ans, n'était pas d'usage courant comme à présent.

Il fallait être riche ou tout au moins aisé pour l'appliquer à son propre usage. Paris ne restait pas désert pendant trois mois. L'été, fût-il torride, n'éloignait de la capitale qu'un nombre très restreint de ses habitants, ceux, presque exclusivement, qui allaient — pour peu de jours — goûter la paix des champs, chez quelque bon parent fermier ou simple paysan.

Pour les bourses plus modestes, la campagne se limitait aux environs de Paris qui étaient, à cette époque, infiniment moins encombrés d'usines et qui étaient, par suite, plus agrestes et plus agréables. On n'imagine pas aujourd'hui la quantité de champs de blé, de bois et de prairies que l'industrie a convertis en ces désolés et désolants "paysages" d'usines.

•

On partait à l'aube du dimanche pour rentrer le soir au logis.

Cependant, un plaisir quelquefois longtemps convoité par les bonnes gens était déjà de "voir la mer" et de faire la traversée du Havre à Trouville.

Ah! le train de plaisir de l'époque, les petits wagons de troisième, tout en bois, avec, pour seule aération, des portières étroites, ces wagons où l'on pouvait à peine se tenir debout et que n'éclairait tout au long du voyage que la lueur jaunâtre d'un quinquet à huile, enfermé au plafond dans une épaisse et graisseuse lentille de verre.

Car on partait de nuit, entassés, encaqués dans ces "voitures" inénarrables. On s'y entassait en famille, le père, la mère, les enfants déjà à moitié endormis. On chantait, quand même, au départ, et puis, au bout de quelque temps, on attaquait les provisions: saucisson à l'ail, cervelas et melon qui, avec le relent des litres et des pipes, concouraient à réaliser une atmosphère singulièrement odorante.

Et le train roulait dans la nuit à l'allure lente d'un convoi militaire et, pour laisser passer les autres trains, se garait en pleine campagne, longues attentes dans le silence seulement traversé par le halètement de la locomotive.

Les bustics eux-mêmes, accablés par la chaleur, dormaient les uns fraternellement appuyés contre l'épaule des autres.

Le lever du jour remettait en émoi les voyageurs. Les plaisanteries recommençaient et une nouvelle attaque était prononcée contre le reste des victuailles. Et, quand on approchait de la mer, c'était, derrière l'étroite ouverture de la portière, un autre assaut à qui découvrira enfin la ligne blanche de l'horizon.

Un peu plus tard, les rues de la grande cité maritime voyaient de longues files de gens se diriger vers les jetées.

Rompus par le voyage, certains s'étendaient pour dormir sur les galets que la montée du flot faisait coasser et craquer. D'autres, quittant bas et souliers, se hâtaient d'aller patauger dans l'eau salée. Certains en goûtaient une gorgée.

Des philosophes se contentaient de s'attabler aux cabarets du port en attendant l'heure du départ pour Trouville.

Ce qu'était la traversée est difficilement descriptible. Il suffit de dire qu'en règle presque générale, les premiers coups de houle produisaient un effet désastreux sur l'estomac et sur le moral des passagers.

Et, cependant, après avoir bu une bolée de cidre, en contemplant les paysannes d'alors, dont les plus âgées montées à âne portaient un bonnet de coton et fumaient une courte pipe, il fallait le reprendre, ce satané bateau, qui, au retour, jouait les mêmes et désagréables farces.

Mais on n'en soufflait mot au retour à Paris. On s'était, au contraire, rudement amusé.

Le mal de mer?... Pas ça!...

Innocente vantardise!

Un mot sur ce qu'étaient, pour la plupart, à cette époque, les plages dont certaines sont devenues célèbres.

Une d'elles, une plage normande, ne montrait de maisons d'habitation (le mot chalet s'employait peu) que très loin en arrière du bord de la mer. On logeait chez l'habitant. Dès le matin, ou partait pour la plage où se trouvait une grande hutte en bois, au toit de paille, qui était la pension où l'on prenait ses repas.

Est-ce, si l'on peut dire ainsi, le souvenir d'un appétit de tout jeune loup, mais la nourriture y était bonne et, en tout cas, copieuse.

Un détail suffira à peindre la simplicité qui présidait à l'organisation de la pension.

Le voici. Lorsque arrivait l'heure du repas, le patron de la hutte, le père G... coiffait un bonnet de coton et se mettait à courir de tous côtés en criant: Hou! Hou! Hou!... jusqu'à ce que tous les clients fussent à table, et lorsqu'on arrivait, la soupe déjà servie, il vous lançait un sévère: *En retard!*

Un "baigneur" crut, un jour, faire plaisir au père G... en faisant venir de Paris une grosse sonnette.

Le brave homme remercia et se servit de l'instrument deux ou trois fois, mais il le délaissa bientôt et reprit sa vielle habitude de crier: Hou! Hou! Hou!... pour appeler la clientèle.

En ce temps-là, une plage de la Manche, devenue colossale, luxueuse, princière et peuplée de miliers de superbes villas, possédait en tout et pour tout trois modestes chalets en bois.

Toute la superficie, actuellemt bâtie, n'était que vastes espaces de dunes que l'on pouvait acquérir à raison de... trois sous le mètre!

Tirons l'échelle!

A. Bardin.

(*L'Ami du Peuple*).

Cordons bleus

Au temps jadis, quand on ne craignait pas d'être grasses et quand, tout au contraire, la maigreur était une tare, les femmes étaient bonnes cuisinières. Les plus grandes dames ne craignaient pas de tenir la queue de la poêle, et leur gourmandise naturelle aidant, elles inventaient de nouveaux plats. Certains d'entre eux ont franchi les temps et sont encore en honneur à notre époque.

Un article très documenté d'Henri Nicolle nous affirme que c'est Agnes Sorel, dame de Beaulté, qui, grande chasseresse devant l'éternel, composa le salmis de bécasse.

La reine Margot, quand la poésie et ses amours lui en laissaient le temps se penchait aussi sur les casseroles. Sa mère, la vénérable reine Catherine de Médecis ne daignait pas cuisiner, mais se révélait une des meilleures fourchettes de son temps. Son plat favori était les crêtes et les rognons de coq ainsi que les fonds d'artichauts. Elle en mangeait jusqu'à l'indigestion, ce qui était tout de même un peu excessif, et même surtout pour la reine de France.

Les grandes dames du XVIIe siècle raffinèrent la cuisine et mirent la bonne chère à l'honneur. C'est à Mme de Maintenon que l'on doit les côtelettes en papillottes.

En ce temps là, on ne craignait pas de donner des repas de cent et quelques couverts. Les pâtés et pièces montées étaient fort en usage. La duchesse de Mazarin fit un jour à ses invités la surprise d'un énorme pâté qui contenait des oiseaux vivants. La croûte soulevée, ils s'envolèrent et la plaisanterie fut fort goûtée.

Mme de Sévigné, se connaissait en gourmandise, disent MM. Bédier et Hazard, dans leur "Histoire de la littérature". On faisait bonne chère chez son gendre. Dans ses célèbres lettres, elle a vanté les perdreaux de Grignan "nourris de thym, de marjolaine et de tout ce qui fait le pargum de nos sachets"; les cailles de Grignan, grasses à point et "dont il faut que la cuisse se sépare du corps à la première semonce", les melons de Grignan, les figues sucrées, les muscats semblables "à des grains d'ambre que l'on peut croquer."

L'aimable marquise ne se contentait pas d'apprécier les bonnes choses, et pétrissait elle-même de ses propres mains de délicieuses gaufres.

Les cordons bleus de haut rang triomphèrent surtout au XVIIIe siècle. Les cailles à la Mirepoix, les chartreuses à la Mauconseil, les poulets à la Villeroy doivent leur nom à leurs inventeurs, grandes dames de l'époque.

C'est la reine Marie Leczinska qui trouva les "bouchées à la reine". Marie-Antoinette, à Trianon, confectionnait de succulentes brioches. Ce ne sont pas là propos de carême, direz-vous; peut-être, mais c'est seulement pour rappeler à celles de nos contemporaines qui abusent des conserves et pensent à tout excepté à composer des repas bien équilibrés, ou qui croient déchoir en mettant la main à la pâte, qu'il n'y a là rien que de très féminin.

C'est un des meilleurs moyens de garder non seulement la bonne santé des nôtres, mais le bonheur dans la maison.

Brillat-Savarin, qui s'y connaissait a dit que la découverte d'un plat nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile, et, jusqu'à preuve du contraire, nous serions tentées de penser comme lui.

Odette L. Oligny.

(*Courtoisie* Le Canada, *Montréal*)

Le véhicule à travers les âges

La plupart des gens croient, sur la foi d'articles tendancieux, que le premier automobile (car ce mot n'est devenu féminin que bien plus tard, lorsque nos épouses et nos petites amies se sont mises à conduire) fut le chariot à vapeur de Cugnot, construit en 1769 et que l'on peut voir encore, les jours de pluie, au Conservatoire des Arts et Métiers.

Il n'en est rien. L'étymologie même, venant au secours de l'histoire, nous administre la preuve. "Automobile" est formé de deux mots, l'un grec, à l'avant, et l'autre latin, à l'arrière. Le premier, "autos", signifie soi-même; le second "mobilis", se passe de traduction. Ce terme veut donc dire: "qui se meut par ses propres moyens".

Or, il est évident que bien avant l'invention des moteurs à explosion, il existait des êtres qui possédaient cette propriété de se mouvoir par eux-mêmes: c'étaient les bêtes, et parmi eux, au premier rang naturellement, les hommes.

Le premier automobile fut donc l'homme. Remarquez bien que je ne dis pas: le piéton. Les savants sont, en effet, d'accord pour admettre qu'à l'époque dont il s'agit, lorsque les hommes se rendaient à leurs occupations et les femmes à leurs rendez-vous, c'était non pas à pied, mais à mains, en passant par les cocotiers, qui furent les ancêtres de nos routes nationales.

On nous demandera pourquoi, dans ces conditions, les hommes n'ont pas conservé ce nom d'automobiles.

C'est bien simple. L'homme est né paresseux, et toute son ingéniosité se tendit bientôt vers ce seul idéal: ne plus se mouvoir par soi-même, et trouver une manière moins fatigante de se déplacer.

La solution qui s'imposait tout d'abord à l'esprit consistait à se faire porter par l'un de ses semblables. Puisque la femme portait ses petits sur son dos, pourquoi l'adulte ne se ferait-il pas, lui aussi véhiculer sur les reins de son prochain, quand il aurait envie de contempler à loisir le paysage? Ce fut l'origine du transport à dos d'homme, ou *anthropomobilisme*, qui dura sans concurrence jusqu'à la découverte du chameau.

Le premier qui vit un chameau
S'enfuit à cet objet nouveau,

dit La Fontaine.

Mais le second, plus malin, lui passa un licol, et, lui ayant fait ployer les genous, monta dessus pour voir, selon le lieu, Montmartre ou la Tour de Babel.

Du même coup, le navire était né: car nul n'ignore que le chameau est animé d'un double mouvement de tangage et de roulis, qui lui permet en premier lieu d'accomplir les plus longues randonnés sans éprouver le besoin de prendre aucune nourriture, à cause des maux de cœur et du manque d'appétit qui s'ensuivent; et secondement, d'échapper à la poursuite des Arabes pilleurs de caravanes, en se confondant avec les sables mouvants et les ondulations du terrain.

Il suffisant dès lors d'imprimer ce même mouvement de tangage et de roulis à un récipient quelconque, assez vaste pour contenir un ou plusieurs hommes, et de le placer dans l'élément liquide. Le principe du bateau était trouvé. Noé en fit le premier l'application, dans son arche, puis Ulysse dans sa coquille de noix, Saint Brandan dans son auge de pierre, avec laquelle il fit la traversée de la Manche et aborda en Irlande, Christophe Colomb dans sa caravelle et nos romanciers d'aventures dans leur encrier.

Dès lors, possédé par le démon du tourisme l'homme n'a plus qu'une pensée: aller plus vite, toujours plus vite. Son activité un peu brouillonne se déploie dans tous les sens à la fois, sans méthode. Aussi, au lieu d'observer un progrès continu dans l'évolution des moyens de transports, assistons-nous à de longs tâtonnements, et après des intuitions de génie, à d'étranges régressions.

Quelques exemples entre cent: Jonas, le célèbre amiral hébreu, a l'idée d'aménager en cabine l'intérieur d'une baleine. De là au sous-marin et au dirigeable, il n'y a plus qu'un pas. Eh bien! il faudra des siècles pour que ce pas soit franchi. De même pour la brouette de Pascal, qui contenait le principe du chemin de fer d'intérêt local: deux cents ans se passeront avant que la découverte soit mise au point. L'écart est plus grand encore entre l'invention du char à bœufs par les Mérovingiens et celle du sleeping, qui reposent pourtant toutes deux sur la même idée, à savoir l'adaptation de la motricité au lit jusque-là confiné dans les fonctions purement sédentaires. (Je ne cite que pour mémoire la montgolfière, qui n'est jamais entré dans l'usage courant).

On comprendra sans peine qu'au milieu de tant d'hésitations, les progrès du tourisme aient été assez lents. En fait, le tourisme proprement dit, c'est-à-dire le goût du voyage pour le voyage, est un phénomène de date assez récente: c'est un produit du romantisme.

La principale innovation apportée par le XIXème siècle dans l'industrie des moyens de transport fut la substitution du chemin de *fer* aux anciens chemins de *bois* représentés par les carosses, berlines, chaises de poste, diligences, etc... Mais le véritable trait de

génie des ingénieurs, modernes fut l'utilisation de la roue, ou pour parler plus exactement, de la cinquième roue. Avant eux, en effet, les hommes avaient imaginé un grand nombre de véhicules munis de roues, mais ils s'étaient toujours arrêtés au chiffre quatre, sans doute par un respect superstitieux des préceptes de la sagesse des Nations, laquelle, on ne sait pourquoi, déniait toute utilité à la cinquième roue d'un carosse.

Or ce fut précisément cette cinquième roue, tant dédaignée, qui transforma de fond en comble l'art de la locomotion. Seulement, au lieu de la placer, comme ses quatre sœurs, en contact direct avec le sol, on la jucha sur le siège même du conducteur. C'était le *volant*.

L'automobile était née, ainsi que ses dérivés; l'autobus, l'autocar, le canot automobile et l'avion.

Désormais, jusqu'à nouvel ordre, les perfectionnements introduits par l'ingéniosité humaine dans la technique du véhicule ne porteront plus guère que sur la structure du moteur, la nature du carburant et le montant de la facture.

GEORGES-ARMAND MASSON.



Quelques recettes de saison

Potage aux concombres.

Après avoir coupé les concombres, faites-les cuire dans une petite marmite, avec du bon bouillon, du jus de veau pour colorer; quand ils sont bien cuits, mitonnez le potage avec leur bouillon, de delui de la marmite à mitonne; assaisonnez le potage d'un bon sel, servez garni de concombres.

Oeufs à l'oignon.

Coupez 4 œufs durs, encore chauds, en minces quartiers d'orange. Disposez-les en étoile au fond d'un plat et placez pareillement des rondelles très minces taillées dans une petite carotte crue, tels des pains à cacheter, une vingtaine au plus.

Versez sur le tout une purée Soubise bien chaude ou une béchamel mélangée pour moitié d'une purée d'oignons tamisés. Etalez à la surface une cuillerée à soupe de crème. Passez quelques instants au four.

Barquettes de homards.

Pour 6 personnes, 3 petits homards, bien vivants. Les attacher délicatement, sans les blesser. Soyez bons pour les animaux.

Dans une grande marmite, mettre 5 à 6 pintes d'eau, 2 poignées de gros sel, un fort bouquet de thym et de laurier, 6 onces de vin blanc, une pincée de poivre de Cayenne.

Mettez sur feu vif et laissez cuire quelques minutes ce court-bouillon. Plonger vivement les homards, aussitôt après les avoir tués, en insinuant un couteau sous la carapace, du côté du cerveau, couvrez la marmite et laissez cuire 20 minutes en ralentissant un peu le feu. Retirer ensuite du feu et laisser refroidir les animaux dans leur cuisson, ce qui attendrit les homards et prouve ainsi qu'ils sont moins cruels que le cuisinier.

Les retirer alors, les égoutter, partager chaque homard dans le sens de la longueur. Enlever avec précaution toutes les chairs des queues et des thorax. Retirez les œufs et les parties crémeuses, les mettre de côté.

Dans la chair des abdomens, tailler aussi adroitement que possible de petites escalopes, coupées un peu de biais pour donner plus de longueur. Couper en rondelles les chairs des queues.

Mettre dans une casserole 3 onces et demie de beurre, 3 cuillerées à soupe de farine, faire un roux de belle couleur dorée. Mouiller doucement avec 6 onces de bouillon. Mêler à cette sauce les œufs, les parties crémeuses, ainsi que les débris des chairs. Assaisonner fortement avec poivre et même paprika.

Ajouter un verre à liqueur d'eau-de-vie de framboise. Laisser mijoter sur feu doux 5 minutes. Finir en liant avec 3 onces de crème fraîche.

Garnir de ce mélange les carapaces de homards, puis placer dessus, en les faisant chevaucher l'une sur l'autre, les escalopes et les rondelles des queues. Arroser le tout avec du beurre fondu, saupoudrer d'une fine persillade. Mettre à four vif, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Arranger les six barquettes sur un plat garni d'une serviette. Servir vivement.

Civet de homard.

Brossez soigneusement le homard afin de bien enlever les scories qui s'attachent à sa carapace. Tronconnez la queue, anneau par anneau. Partagez le coffre en deux. Supprimez la partie pierreuse qui se trouve près des mandibules.

Assaisonnez de poivre et de sel, et faites sauter les troncons à l'huile brûlante en les saisissant des deux côtés.

D'autre part, composez une julienne de légumes au beurre, bien relevée. Y mêler un verre de vin blanc de bordeaux très sec. Ajou-

tez à cette julienne de la purée de tomates et du jus de viande. Assaisonnez généreusement de thym, de laurier, d'une pointe de poivre de Cayenne, y mêler un petit verre de fine Champagne.

Faire fondre dans un peu de beurre une pincée d'oignons hachés très fin. Lorsque l'oignon est suffisamment coloré, ajoutez 2 échalotes hachées, du persil et de l'estragon.

Mêler ces deux préparations, y incorporer les morceaux du homard cuits à l'huile, en ayant soin de les préparer pour qu'ils se détachent facilement de la carapace, et de faire éclater les pattes et les parties élargies des antennes voisines de la tête.

On peut lier la sauce, ainsi que cela se pratiquait autrefois pour servir le homard à l'armoricaine, et augmenter la saveur de ce ragoût en y mélangeant des champignons émincés.

Filets de maquereaux aux poireaux.

Taillez en julienne fine le blanc de 3 poireaux. Faites blanchir. Pressez pour en extraire toute l'eau. Cuisez lentement au beurre, puis mouillez d'une pinte de cuisson de poisson. (Mieux vaudrait une cuisson de soles).

D'autre part, beurrez grassement un plat long allant au feu. Disposez sur ce plat 6 beaux filets de maquereaux que vous saupoudrerez d'un peu de safran. Placez pardessus les poireaux et laissez cuire à feu modéré. Vous réduirez ensuite la cuisson de moitié et la lierez au beurre. Dressez les filets sur le plat et servez très chaud.

Omelette au fromage.

Comptez par convive un œuf, une cuillerée à bouche de fromage de gruyère râpé, une cuillerée à café de crème. Ajoutez de la mie de pain rassis émiettée, peu de sel, du poivre, du persil haché. Battez le tout ensemble.

Faites chauffer du beurre dans la poêle. Lorsqu'il ne crépite plus, verser les œufs. Remuez-les chaque fois que le fond tend à prendre.

Lorsqu'il ne reste qu'une petite partie liquide, sans plus toucher, laissez prendre couleur quelques instants sur feu très doux.

Saupoudrez l'omelette de fromage taillé en petites lames courtes et de chapelure revenue au beurre. Pliez l'omelette en chausson. Et faites-la glisser sur un plat long.

Escalopes à l'oignon.

Faire cuire une livre d'oignons hachés avec 5 onces de riz dans du bouillon. Passer la purée ainsi obtenue et ajouter un bon verre de sauce béchamel. Laisser refroidir.

Avec des tranches de viande froide, faire des escalopes que l'on farcit de cette purée. Passer alors les escalopes dans l'œuf et la chapelure. Faites-les sauter dans la friture très chaude. Servir avec une purée d'oseille ou d'épinards.

Paupiettes de veau.

Etalez les escalopes et mettez sur chacune d'elles une tranche de jambon, après en avoir enlevé la couenne et l'excès de gras que vous réserverez.

Préparez une farce de la manière suivante:

La couenne et le gras de jambon réservés, du persil haché, des champignons hachés, 2 onces de sauce tomate, cuisez le tout pendant 10 minutes. Puis mettez 1 once de beurre manié avec de la farine, et continuez la cuisson pendant 10 autres minutes en remuant constamment. Vous obtiendrez ainsi une farce suffisamment épaisse.

Etalez sur chaque escalope garnie de jambon une couche de cette farce. Laissez refroidir, puis roulez en paupiettes et ficelez.

Faites revenir les paupiettes à petit feu, dans du beurre, pendant une demi-heure. Ajoutez le reste de la sauce tomate, le reste de la farce, le sel, le poivre, et continuez la cuisson pendant une demi-heure encore.

Retirez alors les paupiettes, dressez-les sur un plat, après avoir enlevé les fils, passez la sauce au tamis à l'aide d'un pilon, garnissez le plat de tomates farcies, de champignons grillés et servez.

On peut aussi préparer une seule paupiette, assez grande pour rassasier tous les convives. Parfois, on y incorpore des œufs durs entiers. L'effet est amusant.

Veau au thon

Faire cuire un morceau de noix de veau, entouré d'un linge, recouvert d'eau, avec 2 cuillerées de vinaigre, du sel, du poivre, oignons, carottes, thym et laurier.

Il faut une heure, voire une heure et demie de cuisson.

Laisser refroidir, découper en tranches minces et recouvrir avec la sauce suivante:

Passer au tamis une demi-livre de thon, délayer avec l'eau de la cuisson du veau la quantité nécessaire pour obtenir une sauce très épaisse. Ajouter deux ou trois anchois au sel, bien lavés, épluchés et pilés.

On nappe les tranches de veau avec cette sauce et on décore avec des câpres, des rondelles d'œufs et des olives vertes et noires.

Mettre la composition sur la glace 2 heures avant de servir.

Poulet à l'huile

Faire sauter à l'huile un jeune poulet. Le dresser en couronne sur un plat et mettre au milieu des oignons frits, des tomates et du jambon fumé, le tout parsemé de persil haché.

Echalotade

Dans un mortier, mettez trois gousses d'échalotes pelées, et pilez-les jusqu'à ce qu'elles soient en pâte. Ajoutez alors, gros comme un œuf, de mie de pain imbibée d'eau tiède, mais bien égouttée. Le mélange se fait au pilon. Ajoutez deux jaunes d'œufs frais et une pincée de sel. Incorporez peu à peu une pinte d'huile d'olive en opérant comme pour une mayonnaise et en ajoutant, par-ci par-là, quelques gouttes de citron.

Agissez avec prudence, une trop grande quantité versée à la fois, risquant d'éclaircir la sauce.

Quand l'huile est absorbée, l'échalotade est unie et compacte, résultat qui s'obtient mieux encore par quelques gouttes d'eau froide ajoutées en terminant.

Servir avec de la morue bouillie coupée en tronçons, des pommes de terre bouillies, du poulet froid émincé en lamelles, de la betterave rouge en rondelles, des moules, et tout ce que votre imagination vous suggérera pour composer une platée imposante.

Petits pois aux crevettes

Voiçi une des formules renommées pour accommoder les petits pois. C'est selon cette ancienne mode que les préparaient avec un art consommé les religieux de l'Abbaye de Fontevrault. Mais j'y ai ajouté un élément dont les Saints Hommes n'avaient pas eu l'idée.

Ecossez 2 pintes de pois verts fins et tenez-les dans une serviette mouillée. Prenez ensuite un cœur de laitue pommée, entrouvez le milieu des feuilles et placez-y un bouquet d'aromates.

Mettez les pois dans une casserole avec la laitue ficelée, assaisonnez, ajoutez un demi-verre d'eau et un quart de livre de bon beurre frais. Laissez cuire 20 minutes. Ensuite enlevez la laitue.

Au moment de servir, versez dans les pois 3 cuillerées de crème fraîche, que vous sucrerez très peu après y avoir délayé un jaune d'œuf remonté d'un peu de poivre blanc pulvérisé. Semez sur le dessus des pois des crevettes épluchées que vous aurez fait tiédir à l'entrée du four pour que leur contact ne refroidisse pas le plat.

Zéphyr de chou-fleur

Blanchir et passer au tamis un chou-fleur. Y mélanger de la béchamel épaisse, 2 onces de beurre, 3 jaunes d'œufs et 1 œuf entier. Assaisonner, incorporer les 3 blancs d'œufs battus en neige.

Verser le tout dans un moule beurré, faire pocher au bain-marie 35 minutes. Démouler sur le plat. Masquer de sauce béchamel.

Placer autour des branches d'épinards blanchies et sautées au beurre. Disposer sur le dessus du zéplyr quelques-unes de ces branches d'épinards.

Asperges aux truffes

Coupez des asperges à têtes violettes de façon à ne garder que la partie comestible. Cuisez-les à l'eau bouillante et salée, en un récipient plus haut que large afin de pouvoir les poser droites, les pointes un haut, pour qu'elles cuisent sans se casser.

Lorsqu'elles sont tendres mais fermes, retirez-les. Egouttez-les et, durant 2 minutes, passez-les délicatement dans une sauteuse large et basse où blondit du beurre frais.

Les retirer avec précaution et les poser en couronne sur un plat chauffé, les pointes tournées vers le bord du plat.

Couper des truffes conservées; sauter vivement au beurre; remplir le vide, au centre de la couronne d'asperges.

Dans la casserole où les truffes ont été sautées, mettre 3 onces de jus de veau, un peu de persil haché et le jus d'un demi-citron. Arroser les asperges avec cette sauce.

Salade de riz

Faites cuire le riz de manière à en bien détacher les grains (blondir au beurre avec oignons hachés. Mettre à la cocotte avec deux parties d'eau froide, pour une partie de riz. Retirer au premier bouillon, mettre au four durant 20 minutes exactement, dans la cocotte couverte.)

Ajoutez ensuite des petits pois frais et crus, du concombre dégorgé, des cornichons en tranches, quelques prunes sans noyau, et un peu de purée de pois frais pour former la liaison.

Préparez l'assaisonnement bien relevé. Versez-le sur la salade en la maniant le moins possible pour ne pas écraser les grains de riz.

Salade de laitue aux radis

Après cette dégustation, reposez-vous par une salade très simple, faite de romaine croquante et d'un peu de pommes de terre pour la liaison. Ajoutez-y quelques très jeunes radis ciselés et pourvus de leur verdure sous forme d'aigrette réduite.

Melon farci aux capucines

Faire une ouverture circulaire dans un beau cantaloup. Enlevez l'eau et les pépins. Retirez toute la pulpe sans briser l'écorce. La couper en petits dés.

Combiner avec un volume égal d'un mélange d'ananas coupé en dés, de bananes coupées en lames, de fraises saupoudrées de sucre.

Remplir l'intérieur du melon, arroser d'un verre à liqueur de Porto, de Cordial Médoc, ou de fine Champagne.

Enveloppez d'une serviette et mettre dans de la glace pilée.

Présenter surmonté d'un bouquet de capucines que l'on enlève comme un bouchon, au moment où le premier convive se sert à la cuiller.

Crème fouettée aux framboises

Fouettez une pinte environ de crème double. Enlevez la mousse à mesure qu'elle se produit et mettez-la sur un tamis.

Passez, en pressant bien, une livre de framboises épluchées avec soin. Joignez à ce jus le sucre en poudre nécessaire.

Au moment de servir, mêlez le jus et la crème, et refouettez le tout ensemble.

Les raffinés accompagnent cette crème fouettée de Toasts Melba. Ces toasts sont des tranches minces comme des copeaux de pain anglais à pâte serrée, presque sans trous. Mais pour être servi avec un entremets, il faut que ce pain, spécialement cuit, ait été un peu sucré au moment où était préparée sa pâte. A moins qu'on ne le sucre au moment de mettre les tranches minces au four, ce qui les recouvre d'une couche très légère et savoureuse de caramel.

Pêches Vénus

Placer dans le fond de coupes, en nombre convenable, de la glace à la vanille. Au milieu de chaque coupe, placer une petite pêche de primeur, pochée au sirop, avec une petite fraise, dite: des quatre saisons, bien rouge, entourée d'une étroite et légère auréole de gelée de groseille.

Entourer les pêches d'un cordon de crème Chantilly.

Eclairs aux fraises

Faire de petits éclairs en pâte à chou.

Les fendre et les garnir de crème produite par le mélange d'un cœur à la crème et d'un peu de lait. Mêlez-y des fraises des bois. Sucrez avec du sucre vanillé.

Que les éclairs soient servis entr'ouverts, comme une malle trop pleine et débordant de cet agréable mélange.

Pudding à la rhubarbe

Garnir le fond d'un moule à charlotte, selon le procédé habituel, de tiges de rhubarbe que l'on aura épluchées et légèrement blanchies. On peut ajouter quelques cuillerées de confiture de groseilles ou d'abricots, mais le vrai principe est simplement de saupoudrer de sucre la rhubarbe. Fermer la charlotte et la faire cuire au four pendant 35 minutes. Napper d'une sauce à la groseille parfumée au rhum.

Pudding au muscat

Mettre dans une terrine une demi-livre de beurre, 5 onces de sucre en poudre. Travailler en ajoutant: 8 jaunes, un à un, 5 onces de pain noir imbibé de vin de muscat et passé au tamis, 6 onces d'amandes pilées, une petite pincée de cannelle, un grain de sel et une ou deux cuillerées de fruits confits hachés.

Lorsque l'appareil est homogène, lui incorporer 8 blancs d'œufs fouettés très ferme.

Remplir le moule de cet apparail, faire cuire au bain-marie à chaleur modérée et servir avec une sauce à la confiture de framboise.

La table à travers les âges (*voir page 5*)

flanqué de pigeons èt d'alouettes. Deux assiettes de salade. Jambon de Mayence. Champignons, ris de veau. Pois verts. Vin de l'Ermitage.

Le vieux législateur du Parnasse affrme que ce repas ne valait rien, il est pourtant fort appétissant à distance; il jure par Apollon que le chapon n'était qu'un coq, que le godiveau était *tout brûlé par dehors*, que les pigeons étaient étiques, le jambon sec et les pois noyés dans l'eau; qu'il faisait chaud et qu'il n'y avait pas de glace, mais Boileau était un vieux célibataire grognon et n'a-t-il point médit de Ronsard et de Théophile?

(*Bulletin du T. C. B.*)

Chronique dentaire (*voir page 8*)

Il faut se rappeler que la première dentition mérite toute l'attention des parents, il faut nettoyer les dents, tous les jours, les débarasser de toute carie, de façon que l'infection n'affecte pas les dents qui viendront plus tard.

Il est important de tenir la dentition permanente en bon état de propreté, libre de toute carie: non seulement pour tenir en parfait ordre la machine à mastiquer, mais pour prévenir les maux de dents, les abcès, les infections qui peuvent se présenter.

Dr Noel Décarie.

Un restaurateur, sûr de sa bonne cuisine, n'a pas hésité à afficher, dans son "hôtellerie" bien parisienne, les écriteaux suivants:

Si vous ne voulez pas vivre pour manger, mangez au moins pour me faire vivre.

Si vous êtes content de mon restaurant, revenez; si vous ne l'êtes pas, envoyez-moi vos amis. Ca sera une sale blague pour eux!

Soyez originaux: n'emportez pas l'argenterie.

Enfin, celui-ci:

Pour toute réclamation, adressez-vous à mon fils; il est boxeur!...

• • •

Au théâtre de la Comédie-Française, X... et Z..., auteurs dramatiques, causent ensemble la représentation d'une pièce de Z... Soudain, X... aperçoit un monsieur qui dort au troisième rang de l'orchestre.

— Regarde, dit-il à Z... en désignant le dormeur, l'effet de tes pièces sur le public.

Le lendemain, on jouait une pièce de X...

Z... n'eut de cesse de trouver un dormeur dans la salle. Au troisième acte, il en découvrit un à l'orchestre. Aussitôt, il frappa amicalement sur l'épaule de X... et lui dit, en montrant le spectateur assoupi:

— Comme tu les endors bien!

— Pardon! protesta X..., c'est le monsieur d'hier. Il ne s'est pas encore réveillé!

ECHO DE FRANCE

Eloge de la Gourmandise

Dédié à Mr. Gaston Coinnard.

Qui t'oserait blâmer encore, ô GOURMANDISE?
Là! messieurs les censeurs, évitez, s'il vous plait,
D'ériger en défaut une attirance exquise,
Demeurant bien, quoi qu'en en dise,
La Reine de notre palais. . .

La brute se repaît et goinfre sa sottise;
Mais l'homme raffiné, sensible, délicat,
Déguste les meilleurs produits que, pour sa guise,
Dame Nature fertilise
Et dont il fait le plus grand cas.

Ainsi, chez le gourmet, le goût se poétise
Et tout comme l'Amour engendre le désir,
Un régal savoureux objet de convoitise
Le réjouit et puis le grise
D'un autre merveilleux plaisir.

Dès lors, je vous le dis, belle est l'œuvre entreprise,
Quand périodiquement, maître Gaston BOINNARD,
Fort de cette REVUE *éclectique et précise,*
Prône à tous vents et préconise
Le Bien-Manger comme un grand Art.

F. PAYS.

(Lyon. Juillet, 1933)

Un célèbre prince oriental qui venait d'arriver à Paris exprima le désir d'assister à une exécution capitale. Le gouvernement put satisfaire sa curiosité. On devait, en effet, guillotiner, le surlendemain, un infect individu qui avait assassiné une vieille femme pour lui voler trente-six sous.

Après une nuit de fête, le prince se fit conduire au lieu du supplice et se posta à deux pas de la guillotine. Il suivit avec un très vif intérêt les préparatifs de l'exécution, l'arrivée du condamné, et ses yeux brillèrent quand le couperet tomba. Il frappa alors sur l'épaule du bourreau et d'un ton très calme, désignant du doigt le chef du protocole qui avait une magnifique barbe blanche en éventail:

— Celui-là, maintenant, dit-il.

• • •

— Je me sens très souffrant et très fatigué. Je vais mourir, dit Jacob.

— Quel âge as-tu? questionna Lévy.

— Quatre-vingt-cinq ans.

— Bah! Dieu te prêtera vie jusqu'à cent ans.

— Tu déraisonnes, Lévy.

— Comment je déraisonne?

— Pourquoi veux-tu que le Seigneur me prenne à cent quand il peut m'avoir à quatre-vingt-cinq?

Contes écrits par des enfants

L'instituteur Freinet, dont les méthodes pédagogiques suscitèrent récemment une vive polémique au parlement français, dirige le mouvement connu sous le nom de "l'Imprimerie à l'école". *L'idée principale de ce mouvement pédagogique réside dans le développement de l'activité personnelle de l'enfant. M. Freinet édite à St-Paul-de-Vence la revue* La Gerbe, *entièrement rédigée et illustrée par des écoliers. Les deux contes que nous publions ici, écrits par des enfants de différentes régions de la France, ont été publiés dans la Gerbe ou autres journaux d'école, et réédités par les éditions "L'Imprimerie à l'école".*

Ces contes nous paraissent d'un grand intérêt, non seulement pour leur matière psychologique, mais aussi pour leur qualité artistique faite de sincérité et d'expression directe.

Le petit chat qui ne veut pas mourir

Madame Chautard voulait tuer son chat.

Il était malade.

Elle dit à Léon Biet:

—"Va le jeter à la Durance, tu me rendras service."

Léon Biet est allé à Pont Roux et il a jeté le petit chat dans l'eau qui, à cet endroit, était très grosse.

Le petit chat a disparu dans un tourbillon.

Nous avons dit:

"Ca y est,
Ca y est!...
il est mort!"

Mais le petit chat ne voulait pas mourir.

Il s'est cramponné à un buisson et il est sorti de l'eau.

Il est allé se cacher dans les pierres.

Puis, quand la nuit est venue, il est rentré à la maison et il est allé se cacher dans la niche du chien Papillon.

Papillon lui a dit:

—"Comme tu es mouillé!
On dirait que tu as froid!
Couche-toi là, tout contre moi que je te réchauffe."

Le petit chat s'est couché contre le bon chien.

Puis les deux amis se sont mis à causer tout doucement pour ne pas réveiller Madame Chautard.

Le petit chat disait:

—"Tu sais, ils ont voulu me faire mourir...
Sans ce buisson, j'étais bel et bien noyé!

—Oui, répondait le gros chien, un petit enfant n'aurait pas pu sortir comme tu l'as fait!"

—Ah! disait encore le petit chat, si tu savais comme l'eau est froide!
Et ce bruit dans les oreilles:
Hou!... Hou!...
Ils me jetaient des pierres pour me tuer..."

—"Allons, disait Papillon, ne pense plus à ces choses.
Dors!"

Puis, il s'est mis à lécher son ami sur le front,
Justement là où sont les idées tristes des petits chats.

Le singe et l'hippopotame

Il y avait une plaine qui était devenue un lac, et il ne restait plus qu'un seul arbre, et, sur cet arbre, vivait un singe.

Les bords du lac étaient si durs, que les hippopotames ne pouvaient en sortir pour brouter l'herbe. Or, l'un des hippopotames se fit ami avec le singe.

Ils se voyaient tous les jours et le singe lui jetait des feuilles pour lui donner à manger.

Un jour il dit au singe:

—Que te donnerai-je en échange, cher ami?

Le singe lui répond:

—Notre métier est de vivre sur les arbres, nous ne saurions pas nager.

Parmi les hippopotames il y en avait un plus gros que les autres et qui était le chef et qui leur disait:

—Apportez-moi le cœur d'un singe et vous serez délivrés d'ici.

Celui qui était l'ami du singe revint le voir et lui dit:

—Mon ami, je viens t'inviter à venir chez nous, nous avons une fête.

Le singe lui demanda:

—Comment ferai-je pour passer l'eau?

Il lui répond:

—Je te porterai.

Ainsi fut fait. Au milieu du lac, l'hippopotame dit au singe:

—Sais-tu pourquoi je t'emporte?

—Non!

—Notre chef veut manger un cœur de singe.

—Quel dommage, fit le singe, mais moi je laisse toujours le mien sur mon arbre. Allons le chercher.

Et l'hippopotame rapporta le singe à son arbre. Arrivé en haut, le singe ne voulut plus redescendre.

—Mais descend vite, et partons, lui criait l'hippopotame.

L'autre lui dit:

—Je suis bien là-haut et j'y reste!

Et l'hippopotame retourna bredouille.

La broderie à la main

LA BRODERIE EST UN AGREABLE PASSE-TEMPS FEMININ; MIEUX ENCORE! C'EST UN ART QUI DEVELOPPE LE GOUT, DISTRAIT EN MEME TEMPS QU'IL DEMONTRE L'HABILITE A CREER DE JOLIES CHOSES.

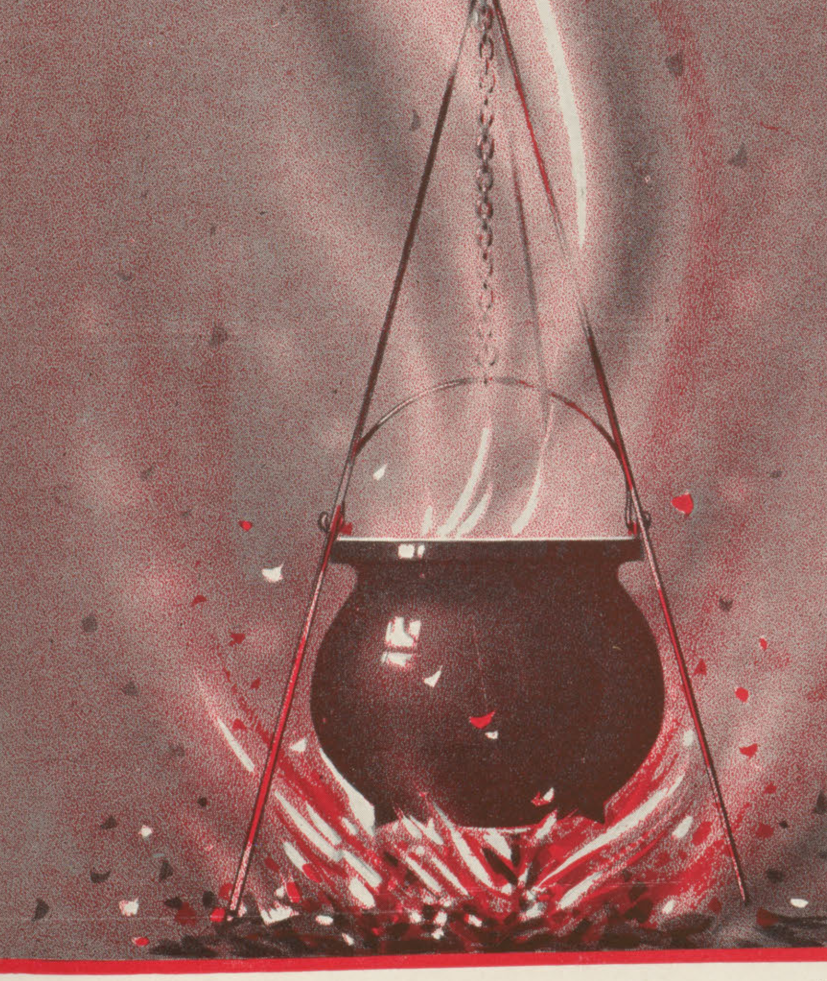


Pendant vos vacances amusez-vous à confectionner ces charmants modèles de manteaux courts pour enfants de six mois à trois ans.

Ces modèles nous sont gracieusement par la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montreal, *qui sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire, à des prix très modérés.*

5 septembre 1933 Vol. 3 - No 11

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

"Le Gin que vous redemanderez!"

HILLS and UNDERWOOD

London Dry Gin



Un nom fameux ! !

parmi les excellentes marques de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

LA "CHASSE" COCKTAIL

—

⅓ de verre de DRY GIN HILLS & UNDERWOOD

⅓ de verre de Vermouth Italien

⅓ de verre de Vermouth Français

Un trait d'orange amère

Bien secouer et servir avec une olive.

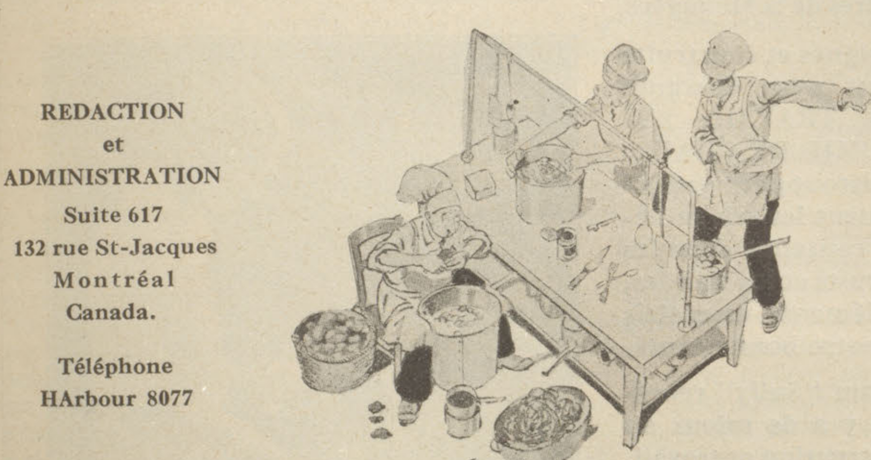
la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 11. 15 SEPTEMBRE 1933

GASTON BOINNARD
Editeur

**REDACTION
et
ADMINISTRATION**
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



**TARIF
des
ABONNEMENTS**

Montréal
Un an..........$1.50

Province de Québec
Un an..........$2.00

Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU

La cuisson sans eau "Sully"

"Les ustensiles de cuisine qui se paient par eux-mêmes!"

Les ustensiles de cuisine de l'aluminium "Sully" sont construits par des experts et placés chez vous par des représentants qui connaissent les problèmes culinaires de la Ménagère.

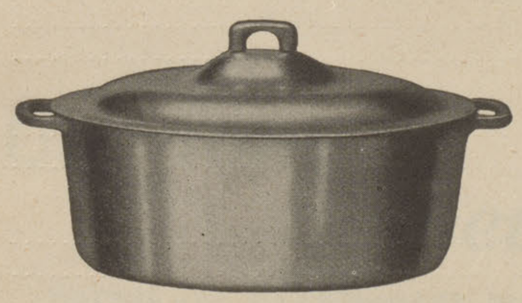
— Ils sont désignés et construits non seulement pour épargner votre TEMPS, TRAVAIL, ENNUIS, ECONOMIE DE CHAUFFAGE, mais surtout pour préserver précieusement les sels minéraux naturels contenus dans les légumes, les fruits et les viandes, et tous les éléments essentiels nécessaires à votre bonne santé.

— L'Aluminium "Sully" représente ce qu'il y a de mieux en matériel, construction et travail, garanti pour le restant de vos jours!

— Il est construit au Canada, par des Canadiens, pour nos Canadiennes. Une industrie strictement canadienne.

— Le service personnel de la méthode "Sully Aluminium" est devenu fameux de l'Atlantique au Pacifique.

— Les ustensiles de cuisine de l'Aluminium "Sully" protègent la santé de votre famille, parce qu'ils sont construits sanitairement, coulés en un seul morceau, pas de rivets, pas de bords roulés, recommandés par les autorités médicales et diététiques.



— L'Aluminium "Sully" n'est pas vendu dans les magasins.

Si intéressé, appelez Mr. J. Gonnett, MArquette 3919 ou DOllard 3478 pour plus d'amples renseignements

SULLY ALUMINIUM Limitée

458 rue Bienville

MONTREAL

Au sujet des bains . . . de soleil

Quand on se risque à combattre une mode, il convient de prendre ses précautions. C'est dans cet esprit que je commence par déclarer que la cure de soleil est une chose excellente et que les rayons qui émanent de l'astre-roi sont éminemment salutaires. La sagesse des nations n'avait pas, d'ailleurs, attendu les médecins ni les analyses spectrales pour affirmer la valeur de la lumière et de la chaleur qui sont déversées du ciel sur nos têtes. J'adopte volontiers le proverbe italien qui dit avec quelque exagération que toutes les maladies viennent à l'ombre et guérissent au soleil, comme le vieil adage de chez nous d'après lequel "là où entre le soleil, le médecin n'entre pas". Tonique, aseptisante, désinfectante, la lumière solaire est un agent de santé que l'on ne saurair vanter assez. Nos recherches scientifiques modernes ont renforcé sur ce point l'empirisme aptique et la conviction populaire; elles ont dévoilé quels sont les rayons du spectre solaire qui nous sont le plus favorables, analysé leurs propriétés particulières, et nous conduiraient aisément à diviniser, comme l'ont fait évidemment les premiers hommes, comme le font aujourd'hui encore ceux qui sont demeurés à un stade peu avancé d'évolution, l'astre auquel nous devons la vie et qui nous la conserve.

Pour beaucoup de malades, le soleil est un incomparable guérisseur; pour tous les hommes il est un facteur de santé dont aucun autre n'approche. C'est très justement que certains pensent à l'emploi de ses rayons comme devant faire partie de l'hygiène quotidienne des gens sains. On ne discute plus les bienfaits de l'héliothérapie, si tant est qu'on ait jamais discutés, et c'est enfoncer une porte ouverte que d'affirmer qu'elle est un des éléments les plus efficaces de la physiothérapie si en honneur de nos jours.

Cette profession de foi faite sans réticence, il me semble que j'ai le droit, sinon le devoir, de montrer une fois de plus qu'avec les meilleures choses du monde on peut provoquer le mal, et que le bain de soleil n'a rien à gagner à passer du domaine médical et hygiénique dans celui du snobisme. Les remèdes comme les méthodes d'hygiène doivent être dispensés et utilisés suivant certains principes. A prendre avec eux des familiarités, on risque d'en changer du tout au tout les effets. De ces risques, il semble nécessaire de prévenir les lecteurs, qui vont se précipiter vers les plages et s'empresser, dès le premier contact, de dépouiller leurs voiles autant que la police municipale l'autorisera, afin d'acquérir le plus rapidement possible, par l'exposition brutale et prolongée de leur corps aux rayons solaires, cette coloration, idéale paraît-il, de la peau, qui rappelle celle que donne le badigeonnage répété à la teinture d'iode, teinte dont il paraît qu'on a, j'ignore pourquoi, le droit de montrer quelque fierté.

Les dithyrambes que la médecine a consacrés au soleil et à ses vertus sont au début de ces imprudences trop fréquentes. Quelques-uns, qui les ont mal compris, en prennent prétexte pour légitimer leurs excès. Peu férus de logique, ils raisonnent comme les pauvres hères à qui le médecin ordonne quelques gouttes d'une mixture pour aider à leur guérison et qui s'empressent de vider le flacon sous le prétexte de guérir plus vite. Les nôtres ont déduit des affirmations des hommes de l'art que, la lumière et la chaleur du soleil étant bienfaisantes, plus vite, plus longtemps ils auraient recours à elles et mieux ils s'en trouveraient. De là l'étalage en pleine clarté, et sans précautions, de nudités dont quelques-unes au moins feraient mieux de rester à l'ombre, tandis que les autres gagneraient beaucoup à user de prudence.

Ainsi compris, brusque, total, dénué de toute technique raisonnable, le bain de soleil peut devenir une source de désagréments et même d'accidents qui ont été étudiés depuis quelques années par beaucoup de praticiens qui ne renient pas pour cela l'enthousiasme qu'ils professent pour l'héliothérapie bien comprise. C'est de cette possibilité fâcheuse que les imprudents doivent être prévenus. Si, après cela, ils préfèrent encore en courir le risque que d'abandonner leur ambition de rivaliser de couleur avec les nègres, ils ne pourront plus s'en prendre qu'à eux-mêmes.

Ce n'est pas sans raison que j'évoque ici les hommes naturellement colorés. Cette teinte naturelle de leur peau, due à l'abondance de pigments, fait justement que les rayons solaires, même intensifs, ne sauraient leur nuire. Il s'ensuit que lorsque la belle couleur à la mode est réalisée le danger devient négligeable, mais auparavant, il existe sous des formes diverses.

• • •

Il ne sera question qu'en passant du coup de soleil, que l'on n'a nul besoin de décrire. Il n'est personne qui n'ait ressenti, un jour ou l'autre, cette cuisante morsure, qui chez quelques-uns prend un caractère sérieux, s'accompagnant non seulement de lésions de la peau,

mais aussi de phénomènes pathologiques d'ordre général. En ce qui concerne les snobs de la peau noire, le coup de soleil joue parfois un rôle bienfaisant, celui de modérateur, tout d'abord parce qu'il rend impossibles les séances projetés, et puis parce qu'il donne, du point de vue cutané, des effets dont on ne saurait, en conscience, témoigner beaucoup de satisfaction.

Après le coup de soleil, le coup de chaleur, fort différent dans ses effets, mais sur lequel je me permettrai de ne pas insister, l'ayant étudié il y a un an à peu près et ayant exposé à cette époque comment on doit comprendre le mécanisme de sa production et la gravité qu'il peut revêtir. Il est rare, reconnaissons-le, que sur des plages, où l'absence de brise n'est pas fréquente, les accidents du coup de chaleur atteignent une grande acuité. On ne saurait cependant comprendre d'autre sorte les phénomènes que je vais énumérer et qui sont d'observation courante. Le sujet qui, au début surtout, présente imprudemment la totalité de son anatomie aux rayons ardents du soleil et traite par le dédain le sage *ne quid nimis* des anciens ressent une série de symptômes qui démontrent une action générale indiscutable. Ce sont de l'inappétence, parfois des nausées, puis un léger mouvement fébrile accompagnant la production de la teinte rouge de la peau. Il s'y joint assez fréquemment des maux de tête, des battements de cœur et, en fin de journée, de l'insomnie. A ce cortège de maux évidemment légers, il faut prêter attention, car ils préviennent qu'il est préférable de s'y prendre autrement, et que la réaction de l'organisme à l'atteinte brutale des puissants rayons est plutôt regrettable. Si l'on persiste, le mal s'aggravera.

D'ailleurs, cette atteinte générale est souvent le signe révélateur de désordres plus localisés et plus sérieux, et notamment elle peut dénoncer des troubles intéressant le foie et les voies d'excrétion de la bile. M. Mathieu de Fossey a récemment attiré l'attention sur ce point particulier. En deux ans il a observé dix cas de ce genre, ce qui prouve bien que le fait n'est pas exceptionnel. Je ne veux pas énumérer les diagnostics qu'il a portés, et dont les noms un peu hermétiques nécessiteraient des explications. Je relève seulement que les désordres constatés, et qu'il fallut soigner énergiquement, intéressaient l'ensemble de l'appareil hépatique et parfois le début du gros intestin. Ses clients se sont montrés à lui, en outre, amaigris, sans forces, privés d'appétit et souffrant de migraines tenaces. L'un d'eux a présenté une urticaire de grandes dimensions.

Avant d'aller plus loin, il paraît utile de montrer comment des troubles pareils peuvent naître en ces circonstances. En premier lieu, il y a là un effet mécanique de la chaleur qui, tombant sans atténuation sur un corps non entraîné à ce choc brutal, détermine dans la circulation superficielle des modifications considérables et subites dues à la dilatation soudaine des petits vaisseaux. L'afflux de sang qui en résulte a pour conséquence des changements qui se produisent dans les parties profondes de l'organisme. Il se fait là soit des congestions, soit au contraire des chutes de pression qui rendent irrégulier l'approvisionnement sanguin des organes, d'où toutes sortes de conséquences possibles.

Ce qui rend ces conséquences menaçantes, c'est, à n'en pas douter, l'état antérieur du sujet. Si l'on peut supposer un individu jeune, parfaitement sain, exempt de toute tare, on comprendra qu'il réagisse admirablement même à une attaque aussi brutale que celle des rayons solaires les plus ardents. En lui tout jouera pour rétablir sans retard l'équilibre momentanément rompu. La souplesse des organes et des fonctions se prêtera à ce travail indispensable. Mais, sans vouloir reprendre à mon compte le mot célèbre d'une comédie, est-on assuré que la majorité de ceux qui courent le risque sont dans ces impeccables conditions? S'il n'en est pas ainsi, le danger devient réel.

C'est donc dire qu'il y a de sérieuses contre-indications à cette imprudence si souvent commise. Un organisme atteint, fût-ce de façon légère, en un de ses points résistera mal à ce choc thermique et lumineux, et c'est l'endroit mis en état d'infériorité qui en souffrira. Les malades de M. Mathieu de Fossey avaient déjà présenté quelques signes anormaux du côté du foie; ils n'y avaient pas prêté attention parce que cela avait été léger, mais quand il a fallu faire les frais de la réaction indispensable, la chose est devenue plus sérieuse.

Ces troubles circulatoires, provoqués par l'exposition au soleil, deviennent tout de suite dommageables quand on a dépassé l'âge de l'heureuse jeunesse et atteint celui où la faculté d'adaptation s'émousse progressivement. Le moment est venu où les émonctoires, autrement dit les organes éliminateurs, ne fonctionnent plus avec la même régularité qu'au printemps de la vie. Or, en s'exposant au grand soleil, on accroît l'activité des échanges nutritifs, et par cela même on élève la quantité de substances toxiques, déchets qu'il convient, au contraire, de rejeter au plus vite au dehors. La chose est si vraie que M. Huysmans a montré comment les bains de soleil trop prolongés et trop brutaux ont une influence grave sur certaines néphrites par exemple, que rien jusqu'alors n'était venu révéler et qui apparaissent à cette occasion avec une importance subitement révélée.

Le foie, les reins, ce sont là des organes de premier rang auxquels il convient de ne faire courir aucun danger évitable. Que dire des accidents nerveux qui ont été observés par plusieurs médecins? La plupart du temps, ils ne portent pas grand préjudice, mais il n'empêche

qu'on a pu dire qu'en pareil cas le baromètre des nerveux indiquait l'orage. M. Cimmino a même observé des cas où le bain de soleil pris dans ces absurdes conditions avait provoqué des effets très graves, puisqu'il a dénoncé des paralysies et des troubles de la parole. Cette fois il semble bien que ce soit le cerveau qui ait été le siège du désordre.

Il est probable que l'on pourrait ainsi passer en revue presque tous nos organes, qui sont tous susceptibles d'être diminués dans leur valeur à un degré assez léger pour que nous n'en sachions rien. Le cœur, par exemple, est sollicité, par les changements survenus, comme je l'ai dit, dans la circulation, à accomplir un effort inhabituel; souhaitons que tous les cœurs puissent le faire, cet effort, Quelques tuberculoses ont été également réveillées, dit encore M. Huysmans, par cette héliothérapie sans réserve. Tenons-nous en là.

• • •

Et cependant, le plus grand nombre de ces sujets, même atteints déjà en un lieu quelconque de leur organisme, pourraient se livrer aux délices du bain de soleil et même en tirer un réel profit s'ils consentaient à se plier à certaines règles que la logique seule leur permettrait de deviner. Il faut bien nous mettre dans l'esprit que, depuis des millénaires, l'homme a perdu le contact direct avec les éléments naturels et notamment avec la chaleur et la lumière. Nos précurseurs de la préhistoire se couvraient déjà de vêtements. Si nous voulons renoncer à la protection de ceux-ci, encore faut-il prendre la peine de nous réhabituer aux influences oubliées et, pour parler moderne, nous entraîner.

Encore n'ai-je fait état, dans ce qui précède, que de l'action exercée par la chaleur. Pour être complet, il faudrait faire une très large place à celle de la lumière. Cette question des atteintes lumineuses est de date relativement récente, mais s'amplifie de jour en jour. On a établi, sans vouloir entrer dans le détail, que certains humains étaient plus photosensibles que d'autres (on est bien, ou non, photogénique). Les rayons lumineux, merveilleux agents thérapeutiques, peuvent devenir nocifs comme tout remède que l'on applique à tort et à travers. Ils ont leur part dans les accidents dont j'ai parlé; et souvent ils signent leurs méfaits comme chez cette jeune femme, observée par Mme Carlu et sur les cuisses de laquelle, à la suite d'un bain de soleil irraisonné, apparut cette affection de la peau que les médecins nomment vitiligo et qui donne au revêtement cutané des diversités de coloration tout à fait regrettables du point de vue esthétique.

J'ajouterai aussi qu'au mois d'août dernier, au deuxième congrès international de la lumière, à Copenhague, trois cents spécialistes qui représentaient vingt-six pays ont été unanimes à condamner la pratique des bains de soleil appliqués sans méthode et sans graduation. Je ne suis que leur humble écho.

Entraînons-nous donc peu à peu. Suivons les préceptes énoncés par les compétences qui ont pour elles leur savoir et leur expérience. M. Rollier, par exemple, dont les travaux à Leyzin ont fait connaître universellement le nom, prescrit de n'exposer au soleil, le premier jour, que les extrémités seules, à deux ou trois reprises et pendant cinq minutes chaque fois. On augmentera ensuite de jour en jour la durée et la superficie insolée. Au bout de quinze jours seulement l'on serait, selon lui, apte à supporter une heure de bain de soleil total.

Jugera-t-on qu'il y a là excès de précaution et que le danger est très exagéré? Aux sceptiques, je citerai pour terminer une conversation rapportée par M. Vergely, médecin à Bordeaux. Comme, au cours d'une réunion médicale qui avait lieu dans une ville maritime, station réputée du Sud-Ouest, il déclarait que l'héliothérapie mal comprise est une chose regrettable: "merveilleuse", lui repartit un confrère exerçant sur place; et, devant la stupeur de son interlocuteur, il ajouta: "Merveilleuse: c'est à ces fameux bains de soleil que je dois les trois quarts de ma clientèle estivale."

Si le cœur vous en dit...

Docteur Henri Bouquet.

vichy célestins

prévient et soulage rhumatisme, goutte, dyspepsie et indigestion.—Eau de table fraîche et délicieuse.

Consultez votre médecin

AGENCE VICHY-CELESTINS
2027 Ave. McGill College - - Montréal




BY APPOINTMENT

Fournisseurs de Sa Majesté le roi George V.

LE PORTO ET LE XERES

SANDEMAN

GEO. G. SANDEMAN SONS & CO. LIMITED
LONDRES OPORTO JEREZ

	la bouteille
"ROYAL" PORT	$3.00
V.S.O. PORT	2.00
SUPERIOR PORT	1.75
LIGHT RUBY PORT	1.50
ARMADA SHERRY	1.75
MONTILLA FINO	1.75
★★★ PALE	1.40

Cassidy's Limited
MONTREAL TORONTO WINNIPEG VANCOUVER

Marque  enregistrée

Visitez

notre département d'Hôtel, spécialisé pour tous les articles en usage dans les Hôtels, Restaurants, Institutions.

Vaisselle
Coutellerie
Articles de Cuisine
Verreries

Cassidy Limitée

51, St-Paul Ouest Tél.: LAnc. 3201

Demandez notre Catalogue: Hôtel No H-62

GIN de KUYPER



Le favori des connaisseurs



Véritable
Gin Hollandais
de
renommée mondiale



Melangé et embouteillé au Canada sous la surveillance directe de John De Kuyper & Sons, Rotterdam, Holland.

Tandis que nous avons des fruits

Préparez-les avec du riz au lait: ils s'harmonisent parfaitement

Nous voici dans la saison des fruits, auxiliaires précieux comme accompagnement à de nombreuses préparations à base de riz.

Le riz au lait

Prendre 8 onces de riz, le laver vivement, le mettre dans une casserole; le couvrir d'un demi-litre d'eau, poser la casserole sur le feu, faire bouillir pendant deux minutes, l'égoutter, ne pas le rafraîchir comme il est d'usage (1), le remettre dans la casserole, le mouiller d'une pinte de lait bouillant, dans lequel on aura fait infuser le quart d'une gousse de vanille, ou le zeste d'une orange ou d'un citron. Faire partir en ébullition, retirer la casserole sur le coin du feu, ajouter 6 onces de sucre, couvrir la casserole, conduire l'ébullition lentement pendant 25 à 28 minutes. A ce point, le riz est cuit et doit être liquide.

Le verser dans un plat creux en porcelaine, ou une coupe en cristal et le laisser refroidir.

Les cerises en compote, les fraises macérées au sucre et au kirsch, les framboises au sucre, ou de la framboise en purée et sucrée, les demi-pêches à chair tendre, arosées de kirsch et marasquin, ou simplement de purée de framboises sucrée, des bananes dépouillées de leur enveloppe, coupées en rondelles, macérées au rhum et sucre; on pourra, à volonté, ajouter aux bananes de la purée d'abricot sucrée, et l'ananas en tranches arrosé de kirsch et marsquin, des poires à chair tendre, cuites dans un sirop vanillé et refroidies, le sirop aromatisé de kirsch ou de rhum et lié de purée d'abricot, les exquis pruneaux de Tours. Tous ces fruits mentionnés et leurs préparations accompagnent délicieusement "le riz au lait".

J'oubliais la divine pomme pochée entière ou en quartiers dans un sirop léger, refroidi et lié avec de la purée d'abricot.

Figues au four

Tout le monde connait ce fruit délicieux, peu usité en cuisine, que l'on mange généralement cru soit en hors-d'œuvre ou comme dessert: c'est la figue, qui, cuite au four en procédant comme la pomme dite "Bonne Femme", constitue un excellent dessert et accompagne favorablement le riz au lait.

Choisir des figues à peau fine, mûres à point, les ranger dans un plat en terre allant au feu, dans lequel on aura couvert le fond avec deux à trois cuillerées d'eau. Les saupoudrer de sucre, les cuire au four comme les pommes, le sucre en cuisant se caramélise et donne au fruit une saveur exquise.

Laisser refroidir dans le plat de cuisson.

A. Escofier.

(1) La raison pour laquelle je recommande de ne pas rafraichir le riz après sa première ébullition, pendant les deux minutes, est de conserver au riz tout son amidon qui, après cuisson, lié au lait, forme une crème légère, complète délicieusement la délicatesse du riz. — A. E.

Les recettes du Père Clément

Poularde ivoire

Faire braiser une poularde dans du bon consommé blanc. Faire un roux blanc (faire fondre le beurre et avoir soin de ne pas laisser roussir la farine). Mouiller avec le fond de la volaille. Bien dégraisser. Laisser cuire une heure et réduire ensuite. Passer la sauce à l'étamine et la monter au beurre et à la crème.

Garnir la poularde de lames de truffes et de fonds d'artichauts garnis de petits pois assaisonnés au beurre. Ensuite saucer le tout bien chaud. Il faut que cette sauce soit bien blanche et masque le dos de la cuillère.

Croissants

Une livre de farine; 2 onces de sucre en poudre; une pincée de levure; ½ livre de beurre; un pincée de sel.

Formez la fontaine avec votre farine; mouillez avec un peu d'eau tiède; ajoutez le sucre, le sel, la levure, le beurre après l'avoir travaillé un peu pour qu'il soit moins dur et que vous puissiez plus facilement le répartir dans la pâte. Laissez reposer comme pour la pâte feuilletée et donnez trois tours successifs espacés; laissez reposer votre pâte après chaque tour.

Une fois votre pâte prête, aplatissez-la au rouleau; formez-en des bandes, dans lesquelles vous découperez des triangles ayant à peu près 8 pouces à la base. (Mais ceci varie suivant la grandeur que l'on veut donner aux croissants). Roulez chaque triangle en commençant par la base et en allant terminer sur la pointe que vous rabattez sur le croissant; courbez-les en fer à cheval et, avant de les mettre au four, dorez-les au jaune d'œuf.

Paupiettes de veau farcies

Coupez sept à huit tranches minces de veau, en leur donnant quatre à cinq doigts de large et sept à huit de long; battez-les et assaisonnez-les des deux côtés. Hachez finement les parures; mélangez-y une égale quantité de chair à saucisses, trois cuillerées de fines herbes crues, oignons et champignons hachés; puis un jaune d'œuf et une poignée de panure fraîche.

Etalez sur chaque tranche de veau une couche de ce hachis, et roulez-les sur elles-mêmes en forme de baril. Attachez-les avec un fil et rangez-les l'une à côté de l'autre sur le fond d'une casserole; faites-les revenir en les retournant.

Mouillez à moitié avec du bouillon et cuisez avec feu dessous. Quand elles sont à point, le jus doit se trouver à peu près réduit. Ajoutez alors quelques cuillerées de sauce tomate; faites cuire quelques bouillons et retirez du feu. Déficelez les paupiettes; dressez-les, passez la sauce avec laquelle vous les arroserez.

Tarte hollandaise

6 onces de farine.
6 onces de beurre.
Une cuillerée de sucre en poudre.

Travailler cette pâte le moins possible. Laisser refroidir une demi-heure au frais.

Avec un moule à tarte de 8 *pouces de diamètre, couper trois abaisses les cuire à four moyen. Laisser refroidir.*

Crème. — *Quatre tablettes de chocolat, une demi-livre de beurre, trois œufs entiers.*

Faire fondre le chocolat dans très peu d'eau. Ajouter le beurre sans le laisser bouillir. Retirer et laisser refroidir. Battre les œufs entiers comme pour une omelette, les mélanger au chocolat. Cette crème doit avoir l'épaisseur d'une mayonnaise.

Prendre avec la lame d'un couteau une des abaisses de pâte, la placer sur le plat dans lequel on servira; étendre dessus une couche de crème, placer une seconde abaisse, puis une seconde couche de crème; faire de même pour la troisième abaisse.

Recouvrir le dessus de la tarte en le glaçant avec une tablette de chocolat fondue dans de l'eau.

PERDREAUX RÔTIS SUR CANAPÉS

Pour douze couverts, six perdreaux sont nécessaires. Il faut, après les avoir bien flambés, vidés et bridés, les envelopper chacun dans une feuille de vigne et ensuite d'une barde de lard gras maintenue avec deux tours de ficelle, puis les faire rôtir soit à la broche, ce qui est l'idéal gastronomique, surtout si cette broche tourne devant un feu flambant de sarments de vigne ou à défaut les faire rôtir dans un four bien chaud en les arrosant d'abord d'un peu de beurre; puis avec la graisse qui découle du lard fondant. On compte un bon quart d'heure pour rôtir les perdreaux, puis, pendant ce temps, on prépare les canapés, qui sont, comme chacun le sait, les croûtons de pain de mie taillés de dimensions proportionnées aux perdreaux, frits au beurre et arrosés d'un peu de la graisse du rôti lui-même.

Découper les perdreaux en deux moitiés et remettre dessus la feuille de vigne et le petit morceau de barde grillé qui doit rester, les entourer de moitiés de cailles rôties de la même manière que les perdreaux, mais sans bardes de lard, la caille étant assez grasse pour se suffire à elle-même en cuisant. Arroser le tout avec un peu de jus de rôti du gibier dont on sert le reste dans une saucière, sans le dégraisser entièrement.

Le Cordon Bleu.

Le dépôt des vins en bouteilles

par Raymond Brunet

Les vins en bouteilles sont le siège de modifications constantes au cours desquelles les divers éléments constitutifs réagissent lentement les uns sur les autres, en donnant naissance à des substances nouvelles dont la solubilité est faible et qui précipitent. D'autre part, certains agents physiques, comme les trépidations, le froid, la lumière, peuvent provoquer des insolubilisations parfois importantes. Enfin, divers microorganismes, en présence de conditions favorables pour leur développement, sont susceptibles de causer des dépôts, aux dépens des sels et des matières colorantes.

L'oxygène de l'air est à l'origine de nombreux dépôts; le vin contient, en effet, une foule d'éléments, sels de fer, matières pectiques, tannins, matières colorantes, dont l'oxydation est relativement facile. Il en résulte des composés peu solubles qui se rassemblent et déterminent des troubles.

Les sels de fer, qui existent normalement dans le vin en petite quantité, mais qui peuvent également provenir des appareils de vinification, passent alors de l'état ferreux soluble à l'état ferrique insoluble en causant une "casse". Les matières pectiques se transforment

progressivement de pectine en acide pectique moins soluble et, en outre, elles se combinent aux sels de fer en donnant un précipité. Quant aux matières colorantes, elles comprennent divers éléments dont la sensibilité est plus ou moins grande vis-à-vis de l'oxygène: une couleur bleue, qui s'oxyde rapidement et se dépose alors que les vins sont encore jeunes, diverses substances rouges qui se transforment plus lentement et, enfin, une matière jaune, peu oxydable, qui donne leur teinte pelure d'oignon aux vins vieux.

L'importance des insolubilisations diminue avec l'âge des vins. Les vins jeunes en donnent d'abondantes, puis le dépouillement se poursuit régulièrement sous l'action des traitements habituels, filtrages, collages, soutirages, et sous l'influence des agents naturels dont le principal est le froid. Les vins ayant plusieurs années de conservation en futailles ne donnent plus que des dépôts de plus en plus faibles.

C'est pourquoi les précipitations sont plus particulièrement abondantes dans les vins qui sont mis en bouteilles après un séjour insuffisamment long en fûts. En principe, il ne faudrait embouteiller les vins que lorsqu'ils sont complètement dépouillés, ce que l'on constate quand le soutirage ne produit plus que des traces de lies. Des nécessités économiques s'opposant souvent à ce moyen de procéder, il convient de prendre toutes les précautions nécessaires pour réduire les dépôts au minimum.

Les filtrages au moyen d'appareils à grande puissance d'épuration, les collages qui insolubilisent et éliminent quantité de substances tannoïdes susceptibles de précipiter d'elles-mêmes par la suite, l'emploi rationnel du froid, qui permet de se débarrasser des sels tartriques, ainsi que de matières albuminoïdes et pectiques dangereuses pour la bonne conservation du vin, sont autant de procédés qui donnent d'excellents résultats en assurant aux vins mis en bouteilles une limpidité quasi définitive.

Raymond Brunet.

La cuisine russe en 1915

par E. de Pomiane

La cuisine russe est lourde et grasse; le climat l'exige. Vivant en Russie, on est rapidement pris par le charme des mets nationaux dont on ressent bientôt la bienfaisante physiologie.

Quatre groupes de préparations caractérisent la cuisine russe:

1o — Les hors-d'œuvre ou *Zakouski*
2o — Les soupes ou *Borchtch*
3o — Les pâtés ou *Pirog*
4o — Les innombrables poissons et leurs dérivés célèbres tels que le Caviar ou *Ikra*.

Les viandes sont d'assez mauvaise qualité, aussi ne les mange-t'on jamais saignantes. Elles sont toujours braisées longuement, rôties pendant des heures ou même hachées très fin.

Les Russes ont des appétits formidables. La chose s'explique du fait des nécessités imposées par le climat. On doit tout l'hiver lutter contre une déperdition très grande de calorique; on prend donc beaucoup de combustible. On s'entraîne très vite à ces ingestions énormes et on continue par habitude et par goût à manger beaucoup, même au retour de la belle saison.

Les conditions politiques de la Russie forcent les gens à ne se réunir qu'en famille; on le fait avec plaisir. Mais le Russe est parleur, il éprouve toujours le besoin de philosopher, de discuter, les réunions familiales durent des heures et des heures et très avant dans la nuit, avant de se quitter, on mange encore tout en rediscutant, autour du samovar. Pour un rien, à Pétersbourg, on invite ses amis et surtout ses clients, si on est avocat, ingénieur, ou commercant; on les invite à dîner dans un des nombreux et luxueux restaurants de la capitale. Dans un salon particulier, l'amphitryon attend ses hôtes à l'heure dite, mais il sait que ceux-ci n'arriveront qu'une heure et demie plus tard; il ne s'en émeut nullement. Le restaurateur, quoique français, connaît les habitudes slaves; tout sera cuit à point. On arrive, on se presse vers les *zakouski;* la vodka échauffe les cerveaux; on rit et parle à très haute voix, on fraternise avec chaleur. Alors, commence le défilé sans fin des trésors culinaires russes. Le *borchtch* tout rouge lié de crème bien blanche fume devant chacun; à côté se trouve une petite assiette contenant de minuscules pâtés, les *pirajki*. Ces derniers sont les bijoux de la cuisine russe; ce sont de petites bouchées de pâte frite contenant comme cœur tout ce que la terre et les eaux russes possèdent de trésors: hachis de poule, poissons délicats, choux mélangés d'œufs durs, riz cuit à la vapeur, etc., etc...

On mange, on engloutit la soupe avec ses légumes, le bouilli qui s'y imbibe de jus, les petits pâtés tout brûlants, et pour montrer qu'il n'y a pas de limites entre la Russie et l'Occident, on ne boit que du Champagne. Puis vient sur la table un mastodonte doré, une croûte énorme, c'est le *Koulibiak*, pâté monstrueux. Le maître d'hôtel porte un coup de couteau dans son flanc; tel un volcan, le

pâté crache un jet de vapeur toute blanche et laisse apercevoir son contenu de viande ou de poisson. Le Koulibiak passe. Alors c'est une suite ininterrompue de pièces de viande rôties, braisées, de poissons énormes, de gibiers farcis. Les côtelettes de poulet hachées, à la *Pojarski*, viennent apporter au palais leur caresse délicate et on remange du gibier aux choux arrosé de *Champanskoi*. Tout à coup, les assiettes disparaissent, et en courant, les domestiques posent devant chacun une crêpe légère, mœlleuse, flairant le sarrazin; on l'avale brûlante avec de la crème toute froide, du caviar ou du poisson fumé. Sitôt avalée, une autre la remplace, et les *blini* circulent. La pâte touche à peine les nombreuses poêles de la cuisine, qu'aussitôt le *bline* passe dans la salle à manger. Un Français en mangerait quatre, les Russes en mangent quarante. Puis viennent les desserts, les crèmes, les fruits, etc... quelquefois, rarement il est vrai, par tradition, l'amphytrion se lève et d'une voix émue, presque suppliante, dit: *Mes chers amis, si vous m'aimez, nous allons recommencer... Garçon* les hors d'œuvre... La fête recommence.

La cuisine russe est très peu végétarienne; le bortch, il est vrai, pris avant le repas, apporte la cellulose nécessaire au mécanisme intestinal.

Les poissons sont innombrables dans les grands fleuves russes; on les mange soit tout crus glacés, soit fumés, salés, cuits, frits, ou en croûte. Les nécessités de l'hiver imposent les conserves de viande fumées et de poissons. Dans des tonneaux hermétiquement clos et conservés soit dans les glacières, soit dans l'eau des étangs, on tient des concombres en saumure ou *agourtsi* et des chous aigris. Ces préparations seront les seuls légumes que l'on pourra consommer pendant les cinq mois de l'hiver rigoureux.

Les repas sans fin décrits plus haut sont l'apanage de l'aristocratie et de la riche bourgeoisie russes. Le paysan, très pauvre, en général, vit de poisson et surtout de concombres, de choux fermentés et d'un gruau de sarrazin qui s'appelle la *Kascka*.

La Kascha n'est que du grain de sarrazin plus ou moins décortiqué, qu'on fait cuire au four dans très peu d'eau. Elle se mange soit avec des lardons, soit avec du lait caillé. Cependant le paysan russe mange *tous les jours* son borchtch, ou une soupe aux choux appelée *schtschi*. Le dimanche, il y a toujours sur sa table le *Zoulibiak*, pâté national de viande, de choux ou de poisson.

Ainsi la façon de manger du peuple est aussi distante de celle de l'aristocratie, que le sont eux-mêmes ces deux élements de la population. La grande cuisine avec son luxe, ses excès, ses richesses, vient directement de Byzance. La Kascha du peuple représente au contraire la préparation la plus primitive qui puisse exister; elle consiste, en somme, en grains de céréales cuits dans l'eau,sans être même moulus; c'est l'aliment de l'homme primitif vivant à l'époque où le sens gustatif n'était pas encore affiné.

La boisson nationale fermentée est le *Kvasse*. Pour l'obtenir, on échaude, puis on fait macérer des croûtes de pain noir dans de l'eau bouillie. Cette décoction est, après quelques jours, ensemencée avec de la levure de bière. Il se produit une vague fermentation alcoolique et un dégagement gazeux très abondant, ce liquide pétillant est additionné quelquefois de jus de fruits. Le résultat est une boisson très agréable au goût, très rafraichissante, étant surtout très bon marché.

Le Kvasse se boit surtout en été, mais la boisson nationale de toute l'année est le thé fait au *samovar*. Qui a compris le charme du samovar a seul compris toute la poésie de l'âme slave. Le samovar est, comme son nom l'indique, une *autobouilloire:* c'est un réservoir d'eau chauffé par un foyer central. Un robinet verse la quantité d'eau voulue, dans la théière tout d'abord, dans les verres ensuite. On fait une essence de thé et on l'allonge à volonté dans son verre avec l'eau du samovar.

L'instrument lui-même est en cuivre; c'est le seul objet de luxe chez le pauvre; c'est le seul point brillant dans cet intérieur primitif; c'est aussi la seule consolation morale et physique dans ce pays morne et glacé. On se réunit autour du samovar, on cause autour du samovar et si, dans la vie, on est tout seul, sans personne, on s'asseoit en face de son samovar et on l'écoute gazouiller tout doucement pour oublier sa souffrance. Qui comprend la douce chanson du samovar, comprend seul l'extase et la tristesse des Slaves.

(*Extrait du livre "Bien manger pour bien vivre*).



Quelques recettes de saison

Potage aux cerises

Préparer un consommé selon la méthode habituelle. Au moment de servir placer dans chaque assiette une dizaine de belles cerises anglaises dénoyautées. L'acidité légère du fruit donne au potage une saveur tout a fait agréable.

Potage de haricots et d'oseille

Faites cuire une chopine de haricots dans 2 pintes d'eau salée. Egouttez-les en conservant la cuisson.

Tamisez les haricots, puis délayez cette purée avec l'eau de cuisson des haricots.

Hachez 2 ou 3 poignées d'oseille, que vous faites revenir dans une poêle avec un morceau de beurre. Mélangez-la à la purée de haricots. Cuisez 10 minutes. Versez sur des tranches de pain.

Les haricots, comme tous les légumes secs, doivent être trempés à l'eau froide pendant une journée ou une nuit avant la cuisson.

Potage jambon et céleri

On émince 2 oignons que l'on passe au beurre, tout en les saupoudrant d'une once de farine. Lorsque le tout commence à se colorer, mouiller avec 2 pintes de bouillon. Ajouter deux onces de jambon, coupé en julienne, pousser à l'ébullition, lier avec de la crème double.

Y ajouter, juste au moment de servir, une garniture de céleri cru coupé en dés. Se presser d'envoyer, car, d'une part, il ne faut pas que le céleri cru refroidisse le bouillon, et il ne faut pas, d'autre part, que le bouillon cuise le céleri.

Potage aux tomates

Prenez de belles tomates bien mûres que vous faites dorer dans du beurre avec sel, poivre, thym, laurier, muscade et un oignon coupé menu.

Réduisez en purée et passez au tamis

Liez avec un peu de farine.

D'autre part, faites cuire dans de l'eau bouillante du riz, selon la proportion d une cuillerée par convive. Ajoutez-y la purée de tomates. Mé'angez en tournant avec la cuiller de bois. Laissez cuire à feu doux.

Au moment de servir, dé ayez dans le potage un morceau de beurre. Saupoudrez de persil finement coupé.

Puis étalez sur chaque assiette où la soupe sera versée, des croûtons sautés dans du beurre et recouverts d'une couche de béchameil au fromage, dorée dans le four.

Œufs aux pointes d'asperges

Faire sauter dans le beurre des pointes d'asperges conservées. Les entourer d'un cordon de purée de lentilles mélangée de quelques très petits fragments de zeste de citron.

Servez sur le tout des œufs pochés.

Maquereaux aux groseilles vertes

Remplissez des maquereaux d'une farce composée de beurre frais, de fines herbes, sel et poivre de Cayenne et de groseilles velues peu mûres, que vous aurez bien épluchées et débarassées de leurs pépins.

Cuisez ces maquereaux ainsi farcis dans de l'eau salée à laquelle vous ajouterez un gros morceau de beurre et des oignons.

Faites-les ensuite égoutter entre deux serviettes chaudes, et masquez les d'une sauce au beurre avec un peu de crème double et une pincée de muscade râpée. Dans cette sauce, jetez 2 poignées de groseilles ouvertes et épépinées que vous aurez fait blanchir dans de l'eau comme des haricots verts.

Huîtres aux épinards

Prenez de très grosses huîtres. Enlevez le mollusque. Dans la coquille, placez un mélange

d'épinards cuits à la mode habituelle, et de pain rassis concassé.

Vaporisez très légèrement d'absinthe, ou à défaut, de badiane.

Posez l'huître sur ce lit vert. Mettez dessus du fromage de gruyère râpé et un peu de chapelure fine.

Faire dorer au four.

Pour les personnes n'aimant pas le parfum de l'absinthe ou de la badiane, on peut parfumer avec un hachis d'estragon.

Lièvre à la roumaine

Coupez le lièvre en morceaux. Faites-le cuire avec 8 oignons blancs, 6 carottes, 6 pommes de terre, ½ livre d'olives, un bouquet, du poivre, de l'eau et du bouillon en parties égales, afin que tout baigne.

Quand le lièvre est presque cuit, ajoutez un grand verre de vin blanc, les trois quarts d'un verre d'huile d'olive.

Faites réduire le tout de moitié.

Puis passez les légumes, la sauce et une partie des olives au tamis. Désossez la viande, nettoyez-la, disposez-la sur un plat et nappez-la avec la sauce.

Parez avec des olives et des tranches de citron.

Foie de veau au gratin

Couper des tranches de foie de l'épaisseur d'un doigt. Faire revenir avec une cuillerée de graisse de veau. Les retirer, les garnir sur un côté avec la farce suivante:

5 onces de lard, 5 onces de jambon, 2 onces de pain humecté, 2 échalotes, ail, persil, sel, poivre, 2 œufs battus.

Lorsque les tranches sont tartinées de cette farce, saupoudrer de mie de pain. Remettre au sautoir. Arroser de bon jus. Passer au four jusqu'à ce que la couleur soit devenue dorée. Mettre sur un plat les tranches de foie et faire réduire la sauce dans laquelle vous aurez mêlé un demi-verre de vin blanc.

Verser sur les tranches.

Filet de porc à la mie de pain

Donnez au filet une forme ronde. Placez le dans du beurre bien chaud. Faites-lui prendre couleur des deux côtés. Saupoudrez-le ensuite de mie de pain, sel, poivre, oignons, échalotes, un peu d'ail, persil haché. Mettez-le au four. Lorsque la mie de pain est d'un beau jaune, ajoutez un verre de bouillon; couvrez la casserole, laissez cuire. En dressant, ajoutez un filet de verjus ou de vinaigre.

Servez en même temps une purée de pois cassés.

Langue de veau aux raisins et aux amandes

Faites cuire la langue pendant une heure et demie en moyenne, comme de la tête de veau

et tenez-la au chaud. Concentrez le bouillon et dégraissez-le.

Ebouillantez des amandes, pelez-les et émincez-les.

Triez les grains de raisin et lavez-les.

Faites roussir de la farine dans du beurre, mouillez avec du bouillon de cuisine, mettez de la glace de viande, un morceau de sucre, du poivre, le jus d'un citron, les raisins, les amandes émincées. Goûtez et ajoutez, s'il y a lieu, un peu de sel.

Dépouillez la langue, escalopez-la, mettez les tranches dans la sauce. Laissez mijoter le tout pendant une heure à petit feu et servez.

Envoyez en même temps un plat de riz cuit à l'étouffée et arrosé de beurre clarifié, acidulé d'un filet de citron.

Côtelettes aux truffes

Préparez une béchameil épaisse, bien soutenue de jaunes d'œufs. Mêlez-y de la cervelle, du ris de veau, des truffes hachées, et un peu de jambon maigre.

Faites frire dans le beurre de tout petits fonds d'artichauts cuits au vin blanc.

Coupez chaque truffe cuite dans la cendre par moitié pour l'appliquer contre le fond d'artichauts, et enrobez le couple ainsi formé dans la pâte, laquelle aura été préparée le matin pour le soir. Passez l'ensemble dans de la mie de pain mêlée d'un blanc d'œuf en neige. Saupoudrez le dessus de chapelure, et faites frire dans le beurre.

Au moment de servir, piquez chacun des appareils ainsi formés avec un os de côtelette légèrement garni de sa chair dans la partie qui doit dépasser, de manière a donner aux convives l'impression qu'on leur sert des côtelettes d'agneau.

La truffe au parfum énergique en pénétrera le docile fond d'artichaut. La pâte empêche ce mélange de s'évaporer en dehors pour en laisser toute la saveur à la personne dans l'assiette de qui cette apparence de côtelettes sera déposée.

Le fumet du gibier parfume la viande et la sauce.

Purée de céleri-rave

Pour une purée de céleri-rave et de pommes de terre à la mayonnaise, la proportion des légumes n'a rien d'absolu, et, suivant le goût, on peut mettre plus ou moins de l'un ou de l'autre.

Deux tiers de céleri pour un tiers de pommes donnent un mélange qui plaît généralement.

Dans le cas où il paraîtrait trop doux, on augmenterait la proportion des pommes de terre.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur, le céleri dans de l'eau assaisonnée avec du sel gris.

Coupez 2 œufs durs en petits morceaux, puis passez au tamis, à l'aide d'un pilon en bois, céleri, pommes de terre et œufs. Vous obtiendrez ainsi une purée dont vous complèterez l'assaisonnement à votre goût avec du sel et du poivre.

Mettez la purée dans un plat, laissez-la refroidir et masquez-la avec une bonne mayonnaise au jus de citron.

Pommes de terre aux cèpes

Creuser des pommes de terre et les remplir avec des cèpes hachés dans du beurre et assaisonnés de sel, de poivre et d'un peu d'ail.

Les dresser sur un plat et les faire cuire au four, après avoir posé un morceau de beurre sur chaque pomme de terre.

Haricots aux pois

Au centre du plat, disposez en cône de la purée de pois frais, que vous hérisserez de fragments de croûtons grillés.

Pommes de terre au macaroni

Dressez dans le fond d'un plat creux préalablement beurré une couche de pommes de terre bouillies coupées en fines rondelles. Saupoudrez de parmesan râpé.

Prenez du macaroni, que vous aurez déjà fait cuire dans l'eau bouillante et salée. Posez-le sur vos pommes de terre. Saupoudrez de parmesan et replacez sur le tout une couche de pommes de terre.

Couvrez d'une sauce tomate épaisse et parsemez de quelques morceaux de beurre. Salez, poivrez, mettez au four, puis servez chaud.

Chou au gratin

Epluchez un chou. Coupez-le en quartiers. Jetez-le dans l'eau bouillante. Lorsqu'il est attendri, retirez-le. Egouttez-le. Coupez le chou en tranches minces.

Beurrez un plat allant au four. Mettez-y le chou en saupoudrant chaque couche avec du fromage de gruyère râpé. Parsemez de quelques noisettes de beurre. Terminez par une couche de fromage de Gruyère et une demi-tasse de crème. Mettez pendant 30 minutes au four doux. Servez chaud.

Ce n'est pas un plat pour les estomacs délicats.

Mais quand on s'est mis à table un peu las d'une promenade sportive, et quand on est assuré qu'on pourra remuer ensuite assez pour que la digestion ne soit pas somnolente, ce mets est tolérable.

Et même il est mieux que celà.

Crêpe aux amandes

Pour 18 crêpes à peu près, prenez une livre de farine, délayez doucement soit avec une pinte de lait ou une pinte d'eau, ou encore moitié de l'un, moitié de l'autre. Ajoutez 6 jaunes d'œufs, 2 cuillerées d'huile d'olive, 3 cuillerées d'eau de vie ou de rhum, une pincée de sel, des amandes grillées concassées. Que votre pâte soit bien coulante. Laissez la reposer un peu.

Il faut une poêle spéciale pour faire les crêpes, et qui ne serve a rien d'autre. Une ménagère vous dira que, lorsque vous aurez fini votre travail, vous devrez la nettoyer en y semant du sel fin et en frottant vigoureusement avec du papier. Un second papier achève le nettoyage. Vous la rangez à l'abri de la poussière pour qu'elle reste propre et prête à servir de nouveau.

Certaines personnes agissent ainsi et ne graissent pas leur poêle avant de faire les crêpes. Ces dernières sont meilleures et surtout plus légères, parce qu'elles ne sont pas grasses. Essayez, et tâchez de réussir. Sinon, mettez simplement dans votre poêle, du beurre, de la graisse ou de l'huile. Faites les crêpes bien minces, croquantes sur le bord et bien dorées.

Servez-les, soit avec du sucre en poudre, soit à l'auvergnate en étalant une couche de confiture quelconque sur chaque crêpe, et en les roulant en cigares, soit à la diable, ce qui consiste à battre du beurre fin avec du bon cognac, le jus d'une orange ou d'une mandarine, du sucre en poudre. Enduisez avec une cuiller l'une des faces de la crêpe avec cette crème; pliez la crêpe en quatre, et servez sur assiettes chaudes.

Mousse au chocolat praliné

Faites chauffer 4 bâtons de chocolat dans une casserole. Ajoutez une gousse de vanille et un peu d'eau. Remuez ce chocolat à la spatule jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et lié.

D'autre part, battez de la bonne crème Chantilly. Sucrez-la au sucre vanillé.

Quand votre crème est prête, mélangez avec une cuiller de bois le chocolat passé et la crème

fouettée. De cette préparation, garnissez de petits pots de crème. Mettez-y, ce faisant, quelques amandes fraîches ou quelques pralines concassées en tout petits morceaux. Dans ce cas, sucrez moins la crème Chantilly.

Descendez à la cave. Servez aussi frais que possible.

Salade de laitue à l'orange

Cette salade est composée de cœurs de laitues. Elle est mê ée de pommes de terre cuites à l'eau et découpées en forme de jeton afin que leur consistance farineuse complète l'herbeuse sensation de fraîcheur que donne la salade croquante.

On l'assaisonne de crème salée et poivrée. On l'acidule d'un jus de citron. On mêle à la crème de menus morceaux d'amandes fraîches ou d'amandes sèches épluchées. Enfin l'on sème sur la salade ou sur les assiettes contenant la part de chacun quelques brindilles de zeste d'orange, minces comme des aiguilles de pins, et n'ayant pas plus de 2 à 3 lignes de longs.

On peut mêler à ces brindilles des parcelles de carottes rouges découpées de la même manière et qui présentent exactement le même aspect. Ainsi l'attention du gourmet est tenue en éveil: "Orange? Carotte? Comment se fait-il que cette orange sente la carotte ou que cette carotte sente l'orange?" — C'est un amusement de bouche.

Tartelettes aux groseilles

Préparez des tartelettes feuilletées. Versez-y de la crème pâtissière au cordial médoc. Garnissez-les de groseilles rouges crues après les avoir roulées dans du blanc d'œuf, puis dans du sucre cristallisé.

Crème aux macarons

Faire une crème à la vanille, comme d'habitude. Puis battre en neige au point de les rendre très fermes des blancs d'œufs. Incorporer dans cette neige autant de macarons, émiettés finement, que de blancs d'œufs, plus deux. Caraméliser un moule, avant d'y verser cet appareil. Faire cuire au bain-marie pendant une heure et demie environ. Démouler sur de la crème à la vanille, mettre au frais.

On compte un blanc par personne.

Tarte au fromage et aux olives

Garnir de pâte brisée un moule à tarte. Sur la pâte, disposer ça et là de petits morceaux de beurre, de gruyère en copeaux, des olives sans noyaux. Versez dessus 4 œufs délayés avec du lait. Semez à la surface quelques parcelles de beurre et une couche de fromage râpé. Cuire à four chaud.

Raisin en chemise

Choisissez le raisin que vous voudrez, pourvu qu'il soit mûr, mais de préférence le chasselas, ou mieux encore le muscat. Détachez-en de petites grappes. Mettez-les tremper dans du blanc d'œuf fouetté en neige. Maniez ensuite un peu les grappes pour qu'il n'y reste que peu de blanc d'œuf. Mettez-les aussitôt dans du sucre cristallisé un peu chaud, et roulez les grappes dans tous les sens.

Faites sécher. Puis faites, non glacer, mais rafraîchir. Dressez dans le compotier d'agréable manière. Ne pas oublier d'employer du raisin noir et du raisin blanc.

On peut apprêter de la même manière les fraises et les groseilles.

Confitures de tomates vertes

Essuyez bien les tomates, enlevez les queues et pesez-les. Préparez 2 livres de sucre cristallisé pour 3 livres de tomates. Coupez-les selon leur grosseur. Placez-les dans une assez grande bassine, les tomates rendant de l'eau en cuisant, et couvrez-les d'eau, juste assez pour qu'elles baignent un peu.

Il faut que cela bouille assez longtemps pour former une marmelade aussi épaisse que les marmelades ordinaires de fruits.

Ajoutez alors le sucre suffisant pour le poids des tomates et laissez cuire au perlé, c'est-à-dire jusqu'au moment où le sucre forme un petit filet persistant lorsqu'on en place sur le pouce, qu'on joint l'index, puis qu'on détache doucement les deux doigts.

QUELQUES PETITES UTILITES DU SEL

Pour empêcher que le fer ne jaunisse le linge que vous repassez, mettez, dans un nouet de chiffon, du sel gris et passez ce nouet sous votre fer chaud.

Lorsque vous mettez une tarte ou autre gâteau au four, placez le moule sur un lit de sel, à l'extérieur, votre gâteau n'attachera pas.

Une pincée de sel jetée sur des blancs d'œufs tandis qu'on les fouette les fait monter en neige très vite et fermement. Il en est de même lorsque vous préparez une crème fouettée.

Une pincée de sel jetée sur le feu le fait prendre vivement.

• •
•

Pour votre aluminum. — Pour empêcher une casserole d'aluminium de noircir, il faut y faire cuire des pommes ou des compotes de fruits ou n'importe quel mets acidulé. C'est l'eau et surtout les bases qui noircissent l'aluminium, il faut donc se garder d'y mettre de la lessive ou des cristaux de soude. Des bassines d'aluminium qui servent toujours aux confitures restent aussi blanches que les neuves et quand une casserole a été noircie par l'eau, après quelques compotes elle reprend son éclat.

Gagnons du temps

Faisant bravement face aux événements, un grand nombre de maîtresses de maison renoncent à l'idée d'une domestique afin de libérer le budget familial de cette dépense. Pour mener à bien cette tâche, il faut aller vite et rechercher tout ce qui peut diminuer la fatigue.

• •

En hiver, par exemple, quand les pommes de terre ont la peau durcie par la vieillesse elles sont longues à éplucher; faites-les tremper une demi-heure à l'eau froide et vous verrez comme la peau s'enlèvera facilement.

• •

Après avoir plumé un canard ou une oie, il reste beaucoup de duvet et de racines; employez une pince à épiler et le travail sera simplifié.

• •

N'usez pas d'un pochon pour remplir les pots de gelée de groseille et autres, une saucière est plus pratique et plus active.

• •

Pour passer la dite gelée, mettez un bon morceau de mousseline à beurre contre un tambour à broderie après usage, on jette la mousseline, cela évite un lavage.

• •

Ne hachez pas le persil, faites une boule après épluchage et coupez finement la verdure avec des ciseaux.

Vous éviterez d'encaustiquer fréquemment les meubles en les essuyant chaque jour avec un carré de mousseline à beurre lâchement festonné sur les bords et trempé dans de l'essence de térébenthine; l'employer après séchage.

• •

La poussière tombée sur des sièges de peluche ou de velours s'enlève vite et bien avec une peau de chamois humide.

• •

Si un meuble capitonné perd un bouton, n'essayez pas de le recoudre, enfilez une épingle à cheveux sous le bouton et plantez le tout à la place qui convient.

• •

Pour battre un tapis, un rideau, une vieille raquette de tennis travaille plus rapidement qu'un martinet.

Humour anglo-saxon:

La petite fille. — Pourquoi papa chante-t-il ce soir?

Maman. — C'est pour essayer d'endormir bébé.

La petite fille. — Oh! Si j'étais bébé, je ferais semblant de dormir.

• •

Au bazar du village.

Mac Grab (une souricière à la main).— Vous ne pourriez pas me donner autre chose en échange de ceci? J'ai attrapé la souris!

La présentation des débutantes à la cour d'Angleterre

Comme les autres fonctions royales, les réceptions à la cour ont évolué dans leur forme d'un règne à l'autre. Elles ont commencé par n'être que des réunions familières qui avaient lieu le dimanche matin, en sortant de l'église, ou encore le soir à l'heure de la promenade. Petit à petit l'étiquette est devenue de plus en plus sérieuse, car les rois ont vu grandir leur amour des cérémonies. Sous le règne de Victoria, les réceptions à la cour s'appelaient des salons et avaient lieu l'après-midi. C'est à partir d'Edouard VII que les réceptions eurent lieu le soir après dîner, comme aujourd'hui.

Aujourd'hui les femmes qui veulent être présentées doivent en faire la demande à leur ambassadeur si elles sont étrangères, ou au lord chambellan si elles sont Anglaises. Mais aucune Anglaise qui n'a pas été présentée une première fois ne peut en faire la demande directement. Il faut qu'une femme qui a déjà été présentée fasse la demande pour elle. Une invitation du lord chambellan arrive généralement trois semaines avant la date de la réception, et, depuis le jour où elle reçoit sa carte, la jeune débutante ne pense plus qu'à sa présentation.

Le grand jour arrive. Elle est prête bien avant cinq heures. Elles est vêtue d'une robe blanche ou de couleur pâle, elle a les trois plumes d'autruche obligatoires dans les cheveux, un éventail de plumes, de longs gants blancs et sa traîne (qui doit dépasser sa robe de dix-huit pouces) sur son bras. Elle monte en voiture accompagnée de sa mère, avant six heures. Et on leur donne un jeu de cartes et un petit lunch dans un panier, car les grandes portes du palais ne s'ouvrent qu'à huit heures trente et l'attente est longue.

Les raisons de cette hâte sont évidentes. Il n'y a au palais que quelques sièges disponibles pour les hôtes ordinaires. Les autres sont occupés par le corps diplomatique. Il n'y a qu'une façon de s'assurer un siège pour voir le reste des présentations, c'est de se trouver parmi les premières jeunes filles. C'est pourquoi les débutantes tâchent de faire arriver leur voiture en tête de file sur le Mall.

La scène du Mall est une des rares scènes de la cour d'Angleterre qui n'excite pas l'envie des étrangères. Les habitants de Londres considèrent que les débutantes leur offrent "le plus beau défilé de mannequins de la ville". Le Mall est, en fait, une espèce de cour populaire où non seulement les débutantes sont examinées par tout le monde, mais où, de plus, elles considèrent qu'il est de leur devoir de se montrer. Elles se gardent bien de tirer les rideaux et, lorsque la nuit tombe, elles allument l'électricité pour qu'on puisse mieux les voir.

... La longue file des voitures commence à se mouvoir dès qu'on ouvre les portes dorées du palais. On voit sur le grand escalier de marbre et d'or les yeomen de la garde dans leur uniforme du seizième siècle (rouge et or avec des rosettes aux genoux, des bas écarlates, leur chapeau de velours et les glands dorés qui pendent des hallebardes. En haut du grand escalier, s'ouvrent les magnifiques appartements royaux. La première pièce est le salon vert. Tous les appartements sont ouverts, avec des yeomen posés en sentinelle à l'entrée de chaque pièce. Partout il y a des officiers de la maison du roi et des serviteurs du palais. Mais il faut que les belles visiteuses se dépêchent de traverser la galerie des tableaux sinon elles perdront l'avantage de leur longue attente sur le Mall. La galerie, endroit merveilleux qui contient la plus belle collection de peintres hollandais de l'Angleterre, est, les soirs de réception, comme un immense champ de plumes d'autruche. La plupart des femmes considèrent la robe de cour comme quelque chose d'assez terne, et, en général, la robe de cour est en retard sur la mode, mais, dans une vue d'ensemble, elle est d'un ravissant effet.

Vers neuf heures et demie, on entend l'orchestre qui attaque l'hymne national. Au centre de la galerie des tableaux, le cortège s'avance. A sa tête, il y a le resplendissant "Goldstick in waiting" *qui avance à reculons suivi du roi et de la reine. A leur suite viennent les membres de la famille royale.*

Le cortège s'arrête et c'est l'heure de la présentation. Sans prévenir, le lord chambellan demande sa carte à la première des débutantes tandis qu'une femme de chambre arrange sa traîne derrière elle. Elle fait passer la carte au lord chambellan qui lit le nom inscrit d'une voix de stentor. Et ainsi, la débutante paraît devant les souverains.

New-York Times Magazine.

C'est une histoire qui a fait le tour de Londres: M. Snowden et M. Stimson revenaient ensemble, en auto, d'une longue promenade dans la banlieue de Londres. Tout à coup, ils aperçoivent un écriteau sur lequel se détache la formule suivante: "Route goudronnée. Prendre à droite; mais si vous ne savez pas lire, adressez-vous à l'aubergiste du coin."

Les deux hommes d'Etat lisent, ne disent mot et continuent leur promenade. Trois quarts d'heure après, en descendant de voiture à Londres, M. Snowden éclate de rire et déclare à son ami:

— Mais c'est idiot! Et si l'aubergiste n'est pas là?

A la caserne

L'ADJUDANT. — Dubois, à ma botte!

DUBOIS, *jeune conscrit, arrive en courant. Impeccable garde-à-vous. Les talons claquent.*

L'ADJUDANT. — Vous êtes intellectuel, à ce qu'on me dit. Vous êtes bachelier?

DUBOIS. — Oui, mon adjudant.

L'ADJUDANT. — Eh bien! vous rangerez les livres de la bibliothèque des sous-officiers, qui sont dans une vraie pagaille.

DUBOIS. — Bien, mon adjudant... Dans quel ordre désirez-vous que je les classe?

L'ADJUDANT. — En voilà une question!... Par rang de taille!

Ouverture de la pêche

Il est onze heures. Un bon bourgeois est assis les jambes pendantes sur le rebord d'un bateau de charbon amarré le long de la berge; il pêche à la ligne. Passe un monsieur:

— Eh bien, ça va-t-il? prenez-vous quelque chose?

Le pêcheur se retourne à demi, puis avec la plus douce résignation:

— Non, je ne prends jamais rien avant le déjeuner...

Une apologie du sourire

Voici un livre fort joli. Il a pour auteur un philosophe, M. Henri Mazel. Il a pour sujet le sourire, et s'intitule *le Prix du sourire*. C'est être deux fois inactuel, mais ce n'est pas pour nous déplaire, n'y ayant que l'inactuel pour durer et valoir toujours. Aussi bien, qui a le temps de philosopher et qui a le goût de sourire, en cet âge morose et privé de loisir? On dirait même que M. Henri Mazel aime à jouer la difficulté. Le sourire qu'il préconise n'est nullement celui du sceptique, le seul que l'on puisse encore pratiquer à l'occasion, dans un siècle où rien ne porte à la gaieté. M. Henri Mazel est un homme de foi, de bonne foi. Il ne veut pas nous voir sourire par dépit ou par ironie, cette *ultima ratio* des moralistes impuissants à changer les hommes et qui préfèrent s'en divertir: il voudrait nous voir sourire par l'effet de ce contentement délicat qui naît d'une âme vertueuse. C'est dire que M. Mazel ne doute de rien: pas même que nous puissions être vertueux. Un tel optimisme a quelque chose de réconfortant, et même de communicatif: nous avons trouvé son livre charmant, car il rend la vertu aimable. Saint François de Sales, avant lui, s'y était déjà employé.

Bien plus que le rire, le sourire est le propre de l'homme. Les dieux de l'Olympe riaient quelquefois, et c'était terrible, à en croire Homère. Mais jamais on ne les voit sourire, non plus que le Christ, dit M. Mazel. Ce n'est pas si sûr pour ce dernier. Comment imaginer Jésus accueillant d'un visage impassible ou grave les petits enfants qu'il demandait qu'on laissât venir auprès de lui? C'est qu'il y a tant de manières de sourire, entre le rictus de Voltaire et la douce illumination qu'on suppose avoir d'ordinaire fleuri la face du délicieux auteur de la *Vie dévote!* M. Henri Mazel l'a observé très joliment: les saintetés les plus humaines sont souriantes. Beaucoup mieux sa nocivité; et cette juste considération entraîne notre moraliste à reviser la liste des péchés capitaux, qu'en effet nous avons toujours trouvée fort mal faite. Les personnes sévères mettent sur le même pied et jugent également haïssables la colère et la gourmandise, l'envie et la paresse, l'orgueil ou l'avarice et la luxure. Quel manque d'indulgence et de discernement! Il n'y a rien à espérer, évidemment, d'un furieux, d'un jaloux, d'un avare, d'un vaniteux: ce sont gens dévorées par leur passion, et comme tels incapables de jamais sourire, ce qui justifie leur damnation. Au lieu qu'un luxurieux peut sourire, et n'est plus alors qu'un voluptueux, ce qui n'est pas un cas pendable; pas plus que la gourmandise, qui, accompagnée de gaieté, devient une vertu sociale; comme la paresse, qui enfante le noble loisir, père des arts. Persuadé de ces vérités, nous avons nous-même entrepris naguère de faire célébrer, par quelques amis, dans une collection — au temps où il y avait des collections, — un petit nombre de défauts révélés utiles à l'usage: la gourmandise, essentielle à l'hospitalité; la curiosité, qui fait la science; la médisance, qui entretient la conversation; le mensonge, qui est quelquefois une des formes de la charité, etc.; cependant qu'il n'y avait rien à tirer de l'envie, de la colère, de l'avarice, qui sont de fort vilains péchés, indignes d'appel et de rémission... M. Mazel voudrait qu'on en ajoutât deux autres à ceux-là; la méchanceté et la bassesse d'âme, ce dernier surtout qui les contient tous et n'a pas d'excuse, mais qui porte avec lui son châtiment. Le méchant et celui qui a une âme basse, en effet, ne sourient jamais.

Pour la vertu, M. Henri Mazel prétend qu'elle est indissolublement liée au sourire, et on le voudrait: mais ce n'est pas vrai des puritains, des pédants et des fanatiques, à l'esprit naturellement sombre. Par contre on est d'accord avec lui sur ce que l'auteur du *Prix du sourire* tient pour vertus les plus aimables: la modération, qui fait la justice, elle-même charité et indulgence; la force d'âme, qui élève et produit les héros; la foi, qui permet de croire à l'existence d'un bien supérieur, auquel tendre, comme Dieu, auquel travailler, comme la civilisation... Un juge, un vainqueur, un saint, un savant, s'ils savent au surplus sourire, ce sont des gens tout à fait bien; et de bon exemple, qui mieux est. Ils nous font savoir, en effet, qu'on peut faire effort en gardant une âme tranquille et gagner la perfection sans rien perdre de sa gentillesse.—*E. H.*

Sur un sonnet fameux

Voici, maintenant, le sonnet d'Arvers qui compte cent ans ce mois-ci.. Cent ans, c'est un bel âge pour tout le monde, mais n'est-ce pas mieux encore pour cette fragile petite chose que sont quatorze vers qu'on confie, un jour, à la postérité, qui s'en vont à la dérive du temps et qui, un siècle plus tard, surnagent tout de même sur le fleuve de l'oubli?...

Sainte-Beuve disait volontiers: "Ah! avoir écrit *la Feuille*, d'Arnault, *le Poète mourant*, de Millevoye, *la Voulzie*, d'Hégésippe Moreau!... Mélancolique pensée qui étonne chez un écrivain qui a à son actif les *Lundis* et *Port Royal*, mais le vieux critique avait l'expérience et connaissait les caprices de la renommée: il aurait donné tout son bagage pour un beau

sonnet de Ronsard ou de Joachim du Bellay, quand il avait trente ans, et, peut-être, pour celui d'Arvers quand il en avait quarante.

Aussi bien avoir écrit un beau sonnet n'est encore rien, c'est avoir composé un sonnet fameux qui est tout. Et comment un sonnet devient-il fameux?... Arvers avait tout ce qu'il fallait, en vérité, pour demeurer parfaitement obscur, lui et son œuvre. Sans originalité, reflet visible de Lamartine vers lequel le portait son esprit plus classique que romantique, son vers manque de relief et de couleur: il n'a même pas cette pure flamme qui anime les *Méditations*. C'est un poète de troisième rang et qui, même de son vivant, alors qu'il était si mêlé aux cénacles de son temps où il comptait tant d'amis, à une époque de camaraderie littéraire, ne parvint pas à imposer à l'admiration de ses contemporains son modeste recueil de vers, *Mes heures perdues*. Et par un retour de chance incroyable, par un de ces coups du destin étonnants, quatorze pauvres vers échappés de sa plume survivent à un siècle de poésie et sont inscrits à jamais dans toutes les anthologies françaises présentes et futures.

C'est sans doute au mystère qui a toujours entouré ce sonnet — fort beau en soi, du reste,— qu'il faut faire appel pour expliquer semblable fortune. La femme qui l'inspira et qui fut si longtemps une énigme pour les historiens littéraires et qui le demeure encore aux yeux des incroyants, lesquels ne veulent pas admettre qu'elle s'appelait Marie Nodier, fut à la fois la raison d'être et de durer de cette petite pièce poétique. Ses traits imprécis, dissimulés, dirait-on, derrière un nuage de gaze comme ces adorables figures de keepsake des albums romantiques ne permettent pas qu'on puisse inscrire un nom sous leurs contours vaporeux. C'est un de ces visages de rêve comme les aimait le pauvre Gérard de Nerval, apparu, lui aussi, sous le ciel d'Ile-de-France, et destiné à s'évanouir dans l'atmosphère avant qu'on ait pu le saisir. De là sa force et sa beauté.

"On ne connaît pas la femme pour qui le sonnet d'Arvers a été écrit, déclarait Théodore de Banville, et il ne faut pas qu'on la connaisse...

"Comme elle n'a pas discerné l'amour chaste et résigné du poète, comme elle ne lui a donné ni une consolation, ni un sourire, il faut aussi qu'elle ne marche jamais sur le tapis triomphal qu'il aurait étendu devant ses pieds si dédaigneux. Nul ne peut lui reprendre l'immortalité qu'elle a reçu, mais, tandis que la lumière des étoiles rit et se joue sur sa robe de fiancée, son visage restera inconnu et voilé d'une ombre éternelle."

Théodore de Banville, qui voulait défendre ses frères en poésie, apercevait ainsi cet anonymat comme une manière de châtiment infligé à celle qui n'avait pas su deviner le cœur d'Arvers. Il nous paraît, au contraire, que ce fut un bienfait pour elle et pour lui. Même plus grands qu'ils n'étaient, la gloire de l'un et de l'autre n'eût pas gagné grand'chose à être étiquetée en chiffres connus. Les faits ont besoin, autour de leur renommée et de tout ce qui touche à elle, d'une sorte de clair-obscur qui permet à l'imagination de la postérité de s'éveiller et de rêver sur eux.

Cette postérité à laquelle songent sans cesse les artistes, c'est, au fond, un être très sentimental qui adore la petite fleur bleue, les mystères du cœur et les souvenirs du destin. Rien ne l'émeut autant que les existences marquées du sceau de la fatalité, les âmes incomprises et les femmes fatales. Laissez-lui en héritage une belle histoire d'amour et elle conservera fidèlement votre nom.

Arvers, avec son sonnet, bagage peu encombrant s'il en fut, et le mystère qui plane sur cette petite pièce de vers, avait tout ce qu'il fallait pour trouver audience chez les générations à venir. Il survivra comme il a survécu, mais que les historiens littéraires ne s'efforcent pas trop de faire la lumière sur lui ni sur son inspiratrice... — *J. B.*

Le coin amusant

Le premier établissement qui ait été détruit de fond en comble par les nationaux-socialistes déchaînés est un restaurant de Munich, que tenait, à l'angle de la Friedrichstrasse et de la Wilhelmplatz, un juif nommé Weissgartner.

L'établissement était repéré depuis bien avant l'avènement de Hitler, et il était entendu qu'on lui réserverait un sort particulier et immédiat.

Il y a environ un an, en effet, un groupe de nationaux-socialistes en uniforme s'installa chez Weissgartner. L'un d'eux commanda:

— Hitler Hering!

— Nous n'en avons pas! lui fut-il répondu.

On fit appeler le patron qui déclara:

— Je ne connais qu'une seule espèce de hareng: le hareng Bismarck (Bismarck Hering).

— Bismarck c'est le passé! s'exclamèrent les consommateurs. Nous ne voulons plus que du hareng Hitler!

Le patron, poussé à bout, répondit:

— Transformez vous-même le hareng Bismarck en hareng Hitler. Il vous suffira de lui ôter la cervelle et de lui ouvrir la b . . . !

• •

Fin du discours d'un brave sénateur radical socialiste à un banquet politique:

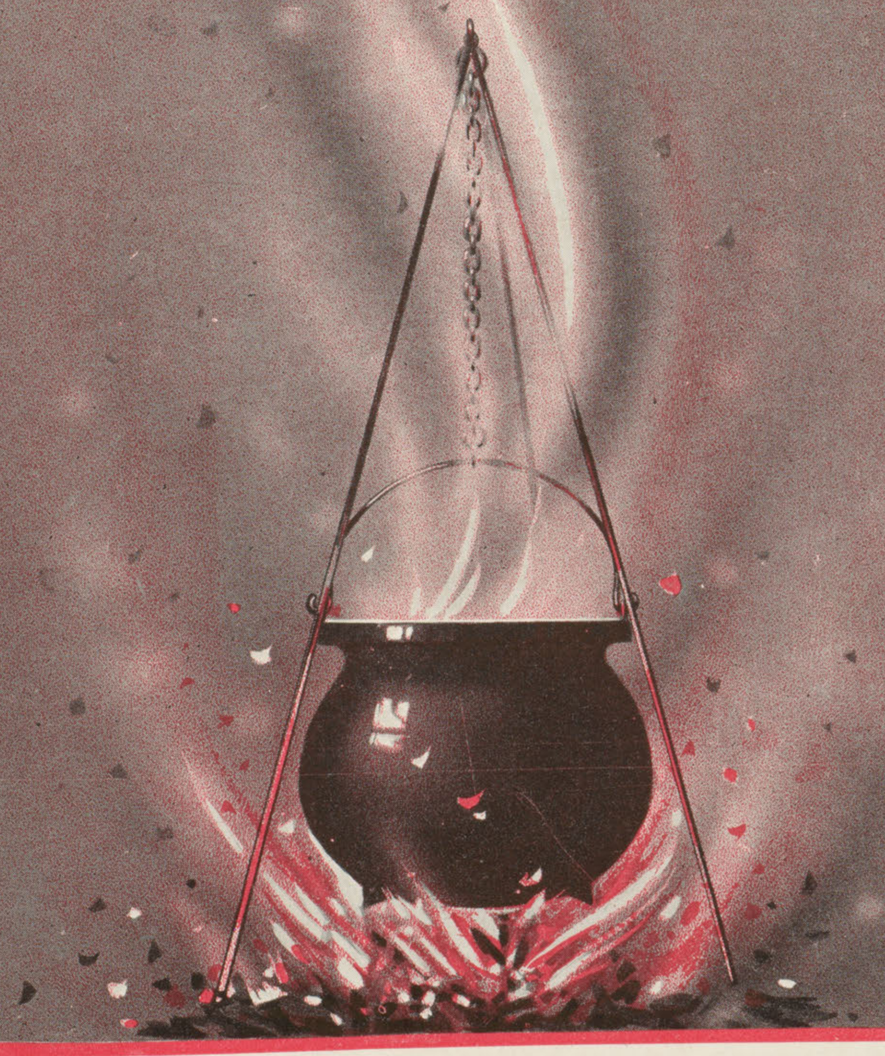
— Et mon concours désormais, messieurs, vous est à tous acquéri.

— Acquis, souffle son secrétaire.

— A qui?... A tout le monde!

5 octobre 1933 Vol. 3 - No 12

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

la • revue • culinaire

Vol. 3. Numéro 12. 15 OCTOBRE 1933

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS
Montréal
Un an..........$1.50
Province de Québec
Un an..........$2.00
Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue, publiée le quinze de chaque mois, n'est vendue que par abonnement.

MENU



Vos invités.—

Lorsque vous invitez quelques amis à votre table, vous avez certainement l'intention de bien les recevoir et vous désirez ardemment qu'ils passent auprès de vous d'agréables moments.

Pour arriver à cette fin, il convient de vous rappeler deux points importants qui permettront à vos légitimes désirs d'être exaucés.

1o—*choisissez bien vos invités*

2o—*offrez un menu approprié à leurs goûts.*

Nous allons étudier ces deux problèmes:

Choisissez bien vos invités.

Vous êtes appelé, dans vos activités mondaines, à rencontrer des personnes de différentes classes, celà ne vous oblige pas à dédaigner les personnes de situation modeste pour n'inviter à votre table que des gens haut placés; bien souvent les premiers sont d'un commerce très agréable où l'esprit et les qualités d'âme ont une large part.

D'ailleurs, si les humains font des sélections parmi eux, sélections trop souvent arbitraires, remercions la providence qui prodigue ses bienfaits sans se soucier des cloisons étanches établies dans l'espèce humaine.

La beauté, l'intelligence, les qualités du coeur ne s'achètent pas, la nature a des facéties savoureuses puisque bien souvent une humble soubrette possède une allure distinguée, alors que sa patronne a un visage de terre cuite.

Cultivons donc les qualités qui peuvent s'épanouir et rappelons à certains "snobs" *que bien des puissants de la terre préfèrent la compagnie de petites gens ayant comme principaux attraits une intelligence pétillante et des qualités morales nombreuses.*

Il est donc admis que vous pouvez recevoir à votre table des personnes de différents niveaux dans l'échelle sociale, mais, il vaut mieux éviter de blesser l'amour propre de certains voisins de table en invitant des gens, sans discernement.

D'autres raisons existent pour lesquelles il vaut mieux ne pas inviter M. X. en même temps que M. Z., même si leur situation sociale est identique, *tout simplement parce que M. X peut très bien ne pas aimer rencontrer M. Z.*

Choisissez donc, autant que faire se peut, des gens qui se connaissent bien, ou qui peuvent avoir des affinités permettant de sympathiser entre eux, sans vous occuper si M. untel est plus proéminent que M. Z.

Evitez aussi la présence de jeunes gens avec des personnes plus agées; les goûts changent avec chaque génération, les soucis, les joies ne sont plus les mêmes et celà peut nuire ou créer des discussions inutiles, puisque de chaque côté on croit avoir raison.

N'admettez pas à votre table vos jeunes enfants, surtout les bébés, si charmants soient-ils aux yeux des mamans, leur place est dans la nurserie et non avec les convives.

D'ailleurs ces pauvres petits se sentent malheureux d'être un objet de curiosité, sans compter les accidents facheux que provoque une jeunesse indisciplinée.

Il y a des gens qui s'extasient à voir manger un bébé, brandir sa cuiller pleine de bouilli; mais quel désastre lorsque la cuiller va se perdre dans l'habit du grave monsieur assis à côté du petit démon.

C'est tout un art de bien recevoir vos invités et toute une psychologie à étudier pour réunir le parfait cénacle.

La Redaction

L'affinité d'esprit entre vos amis doit vous guider pour le choix de vos convives; efforcez vous d'avoir autant d'invités du sexe féminin que du sexe masculin, et évitez, autant que possible, d'égarer un monsieur ou une dame dans une réunion féminine ou masculine.

Il y a aussi dans notre pays bilingue un autre sujet de souci; celui de recevoir des invités parlant différentes langues; là encore il convient de placer vos invités de façon qu'ils puissent se comprendre; dans certains cas désespérés il vaut mieux placer deux hommes de langue anglaise ensemble, plutôt que de les isoler entre deux dames ne parlant que le français... (il est vrai que nous parlons les deux langues, alors tout s'arrange) plaçons discrètement ensemble les gens qui se comprennent facilement.

Le mois prochain, j'aborderai l'important sujet d'établir un menu approprié au goût de vos convives.

La Rédaction.

La grave question du dessert

Un classique de la table disait que le dessert logiquement compris s'enferme dans le vieux fromage, les confitures et les vins secs, vieux et chauds, comme le Xérès.

C'est là une proposition qui n'est plus fort en honneur aujourd'hui.

Le dessert est devenu beaucoup plus compliqué. Car il y faut de la pâtisserie, bien que ce soit un écueil à la fin du repas, un grand embarras pour les voies digestives, bien qu'elle étouffe le fumet lointain des viandes, des venaisons et des vins de choix, bien qu'elle soit dans l'estomac un antisolutif.

La Chapelle, majordome de Louis XIII, professait que tout homme qui fait cas du dessert, après un bon dîner, est un fou qui gâte son esprit et son estomac.

C'est d'Italie que nous vint cette réunion et cette disposition, agréable aux yeux, des gâteaux, petits fours, fruits, etc., pour retenir les jeunes femmes et les jeunes filles à table dans les réunions de famille.

Aujourd'hui, que les femmes font, à cinq heures, tout un repas avec des pâtisseries, le déjeuner ou le dîner pourrait se débarrasser des sucreries superflues.

Personne n'a jamais dit que les grands gourmands, si spirituels et si supérieurs dans les affaires de la vie: Laurent de Médécis, Léon X, Raphaël, le prince de Talleyrand, Georges IV, l'empereur Alexandre de Russie, lord Casteleagh Pitt, etc., y eussent touché, et cependant on peut affirmer qu'ils s'y connaissaient dans l'art de bien manger.

Le dessert n'est bon qu'autant qu'il est court et relevé. Qu'y a-t-il de plus relevé qu'un fromage?

A la belle époque, en Angleterre, le dessert jouait un rôle important, le dessert du vieux chester, du stilton et des vins âgés. Les femmes et les enfants se retiraient, et leur départ faisait reprendre le dîner par des vins de grand choix. C'est alors que les conversations hardies et hautes s'entamaient; c'est alors que le négociant dépouillait ses soucis et l'homme d'Etat sa réserve. Les fortes pensées les éclairaient, les larges développements n'ayant pas d'atmosphère plus favorable. On a dit que Pitt et ses amis élaboraient au dessert les affaires épineuses du Parlement et du gouvernement, et Dieu sait si leur époque était tumultueuse.

Aujourd'hui, entre les hors-d'œuvre et le dessert de pâtisseries, que resterait-il pour la vraie cuisine, si les gastronomes ne réagissaient pas? Il y a d'excellents hors-d'œuvre, il y a de la pâtisserie raffinée, mais il ne faut pas vouloir tout absorber dans un même repas.

Savoir se borner, c'est un principe qui ne se rapporte pas seulement à l'art poétique, mais aussi à l'art de manger.

Quand on vous apporte dans de mignons plats de faïence une vingtaine de hors-d'œuvre, dont les tons feraient une charmante nature morte, demandez-vous si vous voulez déjeuner, faire un vrai déjeuner ou une simple collation composée des amuse-bouche du début. Si vous penchez pour la seconde proposition, laissez-vous aller à votre goût immodéré des hors-d'œuvre. Dans le cas contraire, ne faites qu'y butiner pour pouvoir apprécier les plats qui suivront.

De même, au dessert, soyez modérés. Gardez-vous de recommencer avec les gâteaux et sucreries un nouveau repas dans de mauvaises conditions de digestion et par pure gourmandise.

Maurice des Ombiaux.

L'écho du voisin

Coupé dans *Voilà:*

Ce clergyman anglais qui vient d'inviter ses paroissiennes à se maquiller nous remet en mémoire un bien beau mot de l'abbé Mugnier que nous n'avons encore vu imprimé nulle part. Une de ses pénitentes lui demandait si elle pouvait, sans remords de conscience, continuer à user de rouge, de crème, de pinces à épiler, etc.

— En tant qu'instruments de coquetterie, non, répondit doucement l'abbé en tant que remèdes, oui.

Les différents moyens de rendre comestible

la morue

Notre bon maître Escoffier, après nous avoir donné chez Flammarion, éditeur gastronomique par excellence, 130 recettes pour accommoder le riz, vient de livrer à notre amour de la cuisine quatre-vingt-deux façons différentes de traiter la morue.

En écrivant ce recueil de recettes pour agrémenter ce qu'on a appelé avec ironie le bœuf du pauvre, Escoffier avait surtout en vue de faire apprécier davantage par les ménagères ce poisson méconnu dont la valeur nutritive est cependant égale à sa valeur économique.

Il a parfaitement rempli ce but. Ses recettes sont claires, simples, pratiques.

"Tout est bon dans la morue, dit-il; la langue fraîche ou salée est considérée comme un mets très fin; les œufs légèrement salés et fumés fournissent un excellent hors-d'œuvre; chacun connaît l'huile précieuse retirée de son foie. Sa chair est un aliment très riche en matériaux albuminoïdes, puisque, selon J. Hinard, expert chimiste, elle comprend 1,560 calories à la livre, tandis que la même quantité de bœuf n'en comprend que 900. Douée de propriétés thérapeutiques très grandes, elle est surtout l'aliment des surmenés et des intellectuels."

•

Ce sont les Portugais qui ont, les premiers, introduit dans l'alimentation ce précieux poisson. On l'apprécie d'ailleurs depuis fort longtemps. Menon, dans sa *Cuisine bourgeoise* (1746), en donne déjà 14 recettes, dont une queue de morue farcie de champignons et d'ail. Un gentil poète de la moitié du dix-huitième siècle a écrit: "C'est un poisson de mer long de deux pieds pour l'ordinaire, dont le plus important à sa bonté est d'être dessalé à propos." Cela peut paraître cocasse à nos esprits toujours portés vers la malice, mais ce ne l'est guère que dans la tournure. En effet, si la morue n'est pas assez dessalée, elle échauffe, elle est âcre et d'une mastication difficile; si elle l'est trop, elle devient fade, insipide, indigeste. Savoir dessaler la morue est donc très important. Escoffier conseille de la laisser douze heures dans une eau fraîche, renouvelée le plus souvent possible. Les anciens maîtres voulaient qu'on la laissât tremper deux jours entiers dans une eau où l'on avait délayé environ la grosseur d'une noisette de chaux. Menon, lui, parle de plusieurs jours!

•

Urbain Dubois, que mon père a bien connu, professait un véritable mépris pour elle.

—Que penser, disait-il, de ce poisson qui, sous l'action de la fourchette, vient en copeaux comme du bois?

Il ne faisait guère exception que pour le cabillaud, ou morue fraîche, mais il réprouvait fort la salée.

Les temps ne sont plus les mêmes; aujourd'hui, notre plus grand cuisinier ne dédaigne pas d'écrire un recueil entier sur la façon de préparer cet aliment, qui, s'il ne donne pas d'émotions gastronomiques, n'en est pas moins de premier ordre au point de vue sustentation.

PIERRE BEARN.

Avantages et inconvénients du régime végétarien

Voici ce que déclare le docteur Marcel Labbé:

"Tout cela est bel et bien, écrit-il à propos des prouesses esthétiques des végétariens, et nous prouve suffisamment que le végétarisme n'est pas défavorable aux hommes de sport. Mais cela ne me persuade point de sa supériorité absolue. Il est facile, en effet, de citer des coureurs à pied, des lutteurs, des boxeurs renommés qui ne sacrifient point au végétarisme... Gardons-nous donc de trancher cette question."

Et plus loin: "Est-ce à dire que l'homme doit être exclusivement végétarien? Non, certes, car une bonne digestion exige de la variété dans la nourriture, et le régime végétarien n'en apporte pas assez pour convenir à tout le monde; le régime mixte donne aux gourmets des joies qui n'ont rien de nuisible pourvu qu'on sache en user avec modération. Je conclus donc que l'homme sain doit rester carnivore, mais en donnant aux aliments végétaux une plus grande place dans la cuisine qu'il n'a fait jusqu'ici."

Thèse adverse: le docteur Carton, dans son *Traité de médecine naturiste* a fait un procès terrible du carnivorisme.

R. Allendy, docteur en médecine, et G. Réaubourg, docteur en pharmacie, tous deux végétariens convaincus, écrivent dans leur *Précis de thérapeutique alimentaire*.

"La viande constitute un mauvais aliment au point de vue combustible, par sa pauvreté en hydrates de carbone; la force qu'elle semble donner n'est qu'une excitation toxique due à ses substances extractives et du même ordre que l'alcool..."

Raoul Lecocq, docteur en pharmacie et docteur ès-sciences de l'Université de Paris, également végétarien, montre dans son ouvrage *les Aliments et la vie* l'extraordinaire richesse

(*Suite page 7*)

des végétaux crus en *vitamines*, ces principes mystérieux et réels, invisibles et indispensables à la vie.

Tout le monde a entendu parler au moins des vitamines A. B. C. D. qui nous préservent de maladies graves. Une classification nouvelle de ces principes tend à se faire. Lecocq parle de la vitamine d'*utilisation nutritive*, qui se trouve dans la laitue, les épinards, le chou, la luzerne, le bulbe d'oignon, les pousses d'asperges, le céleri, la betterave, le navet, la carotte, le radis, le fond d'artichaud, les haricots verts, les tomates, les pommes et les poires, surtout les oranges, les citrons et les raisins; dans le riz entier, les pois, les haricots, les lentilles, les châtaignes, les amandes, les noix, les noisettes, le lait, etc.

Tout ceci concourt à démontrer que les végétaux sont des aliments excellents, ce dont personne ne doute, mais n'empêche pas d'y adjoindre une certaine quantité de viandes, et, pour notre part, nous nous rangeons à la sage conclusion de Marcel Labbé.

Il existe, en thérapeutique, diverses cures végétariennes et fruitariennes dont nous voulons dire un mot:

La cure de *céleri* (une tasse d'infusion très chaude de céleri deux fois par jour) est recommandée aux rhumatisants.

La cure d'*oignons* est diurétique.

La cure de *raisin* a comme principales indications: la constipation, l'entérite, les hémorroïdes la congestion du foie, la lithiase biliaire, la goutte, la gravelle, l'eczéma, l'urticaire, etc... Elle est laxative et diurétique; elle provoque une augmentation du poids. Elle dure de trois à six semaines et porte sur des doses de raisins de 20 onces par jour à 6 livres par jour.

La cure de *citron* peut donner de bons résultats dans la crise aigue de rhumatisme articulaire, mais son action sur l'estomac est nocive.

La cure d'*orange*, moins acide, plus sucrée, est meilleure.

La cure de *fraises* (12 à 20 onces par jour) peut avoir de bons effets dans la goutte, les maladies de foie, de la vessie, dans le rhumatisme et la lithiase. Mais certaines personnes tolèrent difficilement les fraises qui donnent l'urticaire.

MAURICE MONTABRE.

Menu de saison

DINER
Melon Cantaloup
arrosé de Frontignan
Consommé froid au suc de tomate
Truites de rivière à la Meunière
accompagnées de laitances au paprika rose
Chablis rosé
Mignonnettes d'agneau de lait à l'anglaise
Pointes d'asperges au beurre - Pommes Lorette
Champagne brut
Suprêmes de poulet en gelée à l'estragon
Cœurs de romaine en salade
Soufflé au fromage
Coupes aux bananes à l'orange
Gaufrettes bretonnes
Café mode orientale
Liqueurs à votre choix

Mignonettes d'agneau à l'anglaise

Pour 4 convives: tailler 8 pièces de côtelettes dans carrés d'agneau de lait, à chair blanche; les parer, les saler légèrement, les passer dans la farine, ensuite dans de l'œuf battu, puis dans de la fine mie de pain fraîchement préparée. Quelques minutes avant de les servir, les cuire au beurre clarifié.

Servir en même temps les pointes d'asperges et les pommes Lorette.

Pommes Lorette

Lever à la cuiller ronde à légumes sur pommes de terre le nombre nécessaire de petites boules, les cuire à l'eau salée, les égoutter aussitôt cuites, leur ajouter une forte cuiller de beurre fin, bien les rouler dans ce beurre et les compléter avec quelques cuillerées de crème très fraîche et un soupçon de muscade rapée.

NOTA. — En cette saison, on peut varier la garniture des mignonnettes, soit par des concombres à la crème, des cœurs d'artichauts émincés cuits au beurre, légèrement salés, quelques gouttes de jus de citron; aussitôt cuits, compléter l'émincé de crème fraîche. Les petits champignons de couche bien frais, à la crème, accompagnent favorablement les mignonnettes.

Une fine purée soubise, une chicorée à la crème conviennent aux mignonnettes. Les petits pois frais cuits avec menthe fraîche mode anglaise sont la garniture préférée des Anglais.

Coupes aux bananes à l'orange

Choisir des bananes mûres à point, cependant pas trop mûres, les tailler en rondelles ou en petits cubes, les déposer dans une petite terrine, les saupoudrer de sucre, les arroser de kirsch et marasquin; couvrir la terrine, les laisser macérer pendant une demi-heure.

On aura préparé d'avance une glace à l'orange.

Dressage. — Prendre autant de coupes à champagne qu'il y a de convives, les garnir aux trois quarts de leur hauteur de bananes préparées, terminer avec un rocher de glace à l'orange.

NOTA. — Cette coupe est très appréciée, servie également comme hors-d'œuvre, tel qu'on sert le melon cocktail que j'ai créé à Londres au Carlton Hôtel, en 1909.

A. Escoffier.

Thon frais, thon en conserve

Derrière cette magnifique plage mondaine de la côte basque, un petit port, fleurant bon la marée, offre son asile sûr aux bateaux des pêcheurs de l'endroit. Ce ne sont pas seulement de petites barques à rames n'osant pas s'éloigner au delà de la baie délimitée par les digues qui brisent un peu le courant venu du large. Ce ne sont pas des goélettes islandaises comme à Paimpol, ce sont des bateaux robustes, rapides, qui ont tout à fait abandonné les voiles comme moyen de propulsion et qui possèdent tous leur machine à vapeur dont ils laissent échapper bruyamment la pression en rentrant au port, la pêche faite.

Le métier de pêcheur nourrit bien son homme, mais il est dur. En ce mois d'automne, il faut faire huit heures de chemin pour atteindre la région où les thons se trouvent rassemblés. La pêche elle-même, qui se fait avec des lignes solides, n'est pas très longue, mais il faut ensuite de nouveau huit heures pour revenir. Les hommes dorment un peu sur le pont, étendus, chacun à leur tour, afin de tromper la fatigue. C'est que, au retour, après avoir déchargé et vendu la pêche, on n'aura que quelques heures à passer en famille et il faudra embarquer aussitôt. On part toujours à marée haute et on rentre aussi à marée haute, afin d'avoir assez d'eau pour parvenir jusqu'au quai de débarquement

C'est un spectacle passionnant pour les baigneurs d'aller après le dîner, le soir à la nuit tombée, voir arriver, les uns après les autres, les thoniers chargés de poisson. Les thons de quinze à trente livres (on en pêchera plus tard de beaucoup plus gros) passent sur la bascule, et les marchés se traitent avec les expéditeurs et avec les fabricants de conserves de l'endroit. Il y a deux qualités de thon: le rouge et le blanc, nommés ainsi à cause de la teinte plus ou moins prononcée de la chair. Extérieurement, le thon rouge, plus fin, plus estimé, présente des nageoires latérales courtes, tandis que le thon blanc a des nageoires latérales beaucoup plus longues. Ces jours-ci, le thon rouge était acheté aux pêcheurs 4 francs le kilo et le thon blanc 3 fr. 50. Ce dernier est surtout employé par les usines de conserve et le premier est consommé frais. Dans les grandes villes, il est très rare qu'on puisse acheter du thon rouge comme du bœuf. Sa fraîcheur lui donne une teinte grisâtre qui repousse les vrais amateurs de thon grillé et beurré, de thon frit à l'huile, de thon à la tomate, tous mets savoureux au plus haut point.

J'ai eu la curiosité d'aller visiter une fabrique de conserves du pays et j'ai d'abord été assez étonnée de constater que la population basque ne suffit pas à fournir le contingent d'ouvrières utiles. On fait venir de Bretagne des femmes libres: jeunes filles, veuves, divorcées, et on les loge en dortoirs, on les nourrit en réfectoire, sur les lieux mêmes de leur travail.

Lorsque le thon arrive à l'usine, on commence par le vider, le laver, et le couper en tronçons assez gros que l'on range dans des paniers métalliques rectangulaires. Ces paniers sont placés les uns au-dessus des autres dans une vaste chaudière cubique, pleine de saumure assez concentrée, chauffée par la vapeur d'eau sous pression, et dans laquelle on laisse cuire le thon pendant trois heures.

La cuisson terminée, les paniers métalliques sont sortis de la chaudière, desséchés à l'étuve et suspendus contre le plafond pendant deux ou trois jours, pour bien sécher. Lorsque les morceaux de thon ont acquis la fermeté jugée nécessaire, ils sont confiés à des ouvrières assises devant des tables où se trouvent des boîtes de conserves vides. Les femmes coupent le thon en blocs réguliers capables de se juxtaposer sans laisser d'intervalles, et elles parent un peu la boîte afin que le consommateur,

ayant soulevé le couvercle, soit satisfait de son achat et sente s'aiguiser son appétit.

Sur des tables de zinc formant cuvette, les boîtes sont remplies d'huile d'olive ou d'huile d'arachide, puis sont dirigées vers la machine qui pose et sertit les couvercles. Immédiatement après, se fait la stérilisation par la chaleur, qui doit assurer une conservation indéfinie.

Les boîtes sont ensuite lancées dans un cylindre creux contenant des copeaux de bois. Ce cylindre tourne et nettoie le métal de toute tache graisseuse. Il ne reste plus qu'à contrôler le parfait état des boîtes et à les empiler dans des caisses, par 100 à la fois, qui seront expédiées aux coopératives et au commerce.

LUCIE BELIME-LAUGIER,
(*Le Coopérateur de France*)

La béchamel

Avez-vous déjà goûté une sauce Béchamel? Entendons-nous, une véritable sauce Béchamel, où le beurre n'a pas roussi la farine, où cette dernière ne s'est pas hargneusement roulé en boule... ou en grumeaux, enfin où l'on n'a pas dit, en la déposant sur la table: "Ce n'est pas tout à fait ça... mais c'est très bon tout de même!"

Je parle d'une béchamel parfaite, telle que la faisait à la fin du dix-septième siècle son créateur, Louis de Béchameil, marquis de Nointel; car—outre son goût exquis pour les tableaux, les meubles, les pierreries—il tenait à ce que sa table fût toujours délicate et choisie et s'était fait un nom dans l'histoire culinaire.

Ne devint-il pas, en effet, maître d'hôtel de Louis XIV, qui était très gourmand (même glouton), et cela, non point pour récolter le "sou du franc", car Louis de Béchameil avait fait fortune pendant les troubles de la Fronde, mais uniquement pour l'amour de l'art gastronomique.

Le marquis de Nointel ne parlait de sa découverte qu'avec respect; sa sauce, c'était son enfant. Lorsqu'il la confectionnait, il ne fallait point le déranger d'un si important travail. Il y apportait avec son temps, tout son amour, tous ses soins dévoués, son attention la plus soutenue.

La blancheur était la première condition de forme de la sauce Béchamel, mais il la fallait également onctueuse, plus épaisse que le lait, mais plus claire que la crème fraîche.

Pour la réussir, les produits les plus purs étaient indispensables: farine plus légère que la poudre, beurre riche en crème, lait du jour, rien n'était trop délicat pour cette crème, dont le marquis ne parlait qu'avec les yeux miclos, la bouche tendre, la voix émue: "Ma crème!"

Louis de Béchameil mourut à Paris, au Palais-Royal, en 1703, à l'âge de soixante-treize ans, et, après ses obsèques, qui furent célébrées à Saint-Eustache, l'on retrouva la fameuse recette de sa sauce... sauce Béchameil, que l'on transforma bientôt en sauce Béchamel, puis en béchamel tout court.

Pour bon nombre de personnes, la sauce seule est restée célèbre.

• • •

Voici la recette authentique de la sauce béchamel:

"Pour la faire plus distinguée, mettez dans une casserole du beurre, oignons en tranches, carottes, bouquet de persil, champignons. Passez sur le feu, mouillez avec du lait bouillant, peu à peu et en tournant toujours, sel, poivre blanc et muscade, tournez jusqu'à ce qu'il bouille; laissez cuire doucement trois quarts d'heure, passez dans une passoire; faites dans une casserole, avec trois cuillerées de farine, un roux blanc, versez-y le bouillon de lait, faites bouillir trois minutes.

"Versez sur tout légume, plat d'œufs ou de poisson qu'accompagne bien le lait."

Cette recette est certainement supérieure à la béchamel grasse, où se trouvent mêlés des dés de lard, de la graisse de veau, divers légumes et du bouillon, le tout accompagné d'épices et aromates.

Mais il est si rare de manger une béchamel "à point", une béchamel que l'on apprécie pour elle-même, une béchamel qui inspire confiance!

Car elle doit être parfaite pour endormir la sourde crainte qui demande:

—Quelle délicieuse sauce... mais que dissimule-t-elle sous sa nappe blanche?—

JACQUELINE LAHARPE.

• • •

Crème gasconne

Recette simple et merveilleuse. Je la tiens d'un mien ami qui, de ses mains expertes, prépara pour moi cette crème où n'entrent que les plus ordinaires ingrédients. Une bonne mayonnaise d'abord, faite de deux jaunes d'œufs et d'un peu d'huile d'arachide vierge. Quand la dite sauce sera bien montée, on ajoutera quatre blancs d'œufs. Battre au fouet, pour arriver à ce point où le mélange sera bien homogène, sans, pour cela, qu'il fasse figure d'œufs battus. Mettre dans une poêle, où crissera un gros morceau de beurre. Remuer à la cuiller de bois, saler, poivrer, et retirer quand la consistance sera celle des œufs brouillés. Essayez, mes frères, et vous comprendrez alors le sens du mot "moelleux", du mot "fondant", du mot "onctueux" et du mot "inattendu". Car ce beurre et cette huile réunis, ces jaunes séparés de ces blancs, et ce coup de feu par-dessus, tout cela s'unit sans se contrarier, de la plus délicieuse façon.



Quelques recettes de saison

Potage aux marrons

Potage normal à la purée de marrons. Garniture: boulles de carottes et de navets levées à la cuiller, blanchies à l'eau salée, cuites dans un bouillon. Ce potage doit être très relevé. Une pincée de poivre de Cayenne y est la bienvenue.

Potage aux choux

Effeuillez un chou moyen, débarassez-le de ses côtés. Après l'avoir fait blanchir, joignez-y des pommes de terre, des poireaux, un navet, une carotte, un oignon, une gousse d'ail, le tout nettoyé, lavé et découpé menu.

Dans la marmite où l'eau bout, plongez vos légumes en y ajoutant une poignée de haricots, un piment et une branche de thym. Salez avec modération, et laissez bouillir doucement pendant 2 heures.

Une demi heure avant la fin de la cuisson, déposez dans cette garbure odorante un morceau de salé de porc.

Versez la garbure sur de minces tranches de pain dans une soupière.

Potage au maïs

Faire un potage velouté avec du bouillon et de la crème de maïs. Ajouter, comme garniture, des grains de maïs cuits en petits pois.

Potage crème de noix

Ce potage est d'une délicatesse extrême et sa préparation est simple.

Faites d'abord un potage velouté ordinaire, c'est-à-dire du bouillon lié au jaune d'œuf.

Pilez des noix fraîches, épluchées.

Ajoutez aux noix un peu de crème très épaisse. Gardez-vous de tamiser, car il est bon que le potage, offre, çà et là, une consistance un peu variée.

Mélangez noix et crème au potage, très chaud, au moment de servir.

Salade de crabe

L'originalité de cette salade est d'être présentée dans la carapace du crustacé qui en a fourni les éléments principaux.

Après avoir fait cuire et refroidir un crabe de la grande espèce, on détache délicatement le test supérieur de manière à pouvoir enlever toutes les chairs intérieures.

Ajouter à la chair du crabe, coupée en brins, 2 ou 3 pommes de terre cuites à l'eau et émincées, une poignée de crevettes épluchées, 2 bananes émincées.

Assaisonner le tout de 2 cuillerées de mayonnaise très ferme. Ajouter du cerfeuil et de l'estragon grossièrement hachés, du sel, du paprika, et une pincée de poudre de curry. Dresser cette macédoine, qui doit être très serrée, dans l'intérieur du crabe. Servir sur un plat garni d'une serviette.

Doré aux cornichons

Huilez un doré et faites-le griller. Salez-Poivrez.

Hachez de l'estragon, du cerfeuil, de la ciboulette, du persil, une douzaine de cornichons au vinaigre, quelques jaunes d'œufs durs, et de l'oseille cuite. Mélangez à cet ensemble 10 anchois pilés. Assaisonnez avec de l'huile, un peu de vinaigre et de la moutarde.

Dressez sur un plat le doré, après l'avoir dépouillé de sa peau que vous remplacerez par cette mixture couleur de feuillage, elle doit être assez abondante pour servir de sauce.

Colin à la polonaise

Faire braiser des tranches de colin (on peut se servir du flétan) avec un peu de vin de Sauterne, des oignons, quelques lamelles de carottes, un bouquet de fines herbes. Lorsque le colin est cuit, faire une sauce brune avec la cuisson, soigneusement passée.

En réserver une partie dans laquelle vous faites cuire des raisins de Corinthe. Mélanger ensuite à la sauce, avec des noisettes épluchées et concassées. Dresser sur un plat les tranches de colin, garnir avec les raisins et les noisettes, napper avec la sauce.

Je vous signale aussi, comme excellent, le colin au beurre noir, servi comme de la raie avec des pommes à l'anglaise et des rondelles de citron.

Homard à l'estragon

Préparez un homard cuit au court-bouillon selon la méthode ordinaire.

Pour la sauce, faire réduire du vinaigre avec des échalotes ciselés, un brin de thym et de laurier, une bonne quantité d'estragon haché.

Ajouter de la sauce béchamel liée de jaunes d'œufs et remuer à chaleur douce jusqu'à ce que soit obtenue la consistance désirable. Ajouter du beurre peu à peu, par petites quantités.

Au moment de servir, ajouter une cuillerée de persil, de cerfeuil et surtout d'estragon haché.

Bananes au fromage

Choisir de grosses bananes pas trop mûres. Les partager en deux, sans les éplucher, dans le sens de leur longueur.

Nettoyer soigneusement l'intérieur de l'enveloppe. Placer dans le fond un lit de sauce béchamel au gruyère, très épaisse.

D'autre part, faire revenir au beurre, en salant et poivrant légèrement, les demi-bananes, les replacer dans les enveloppes. Recouvrir de la même sauce béchamel. Saupoudrer de fine chapelure. Les ranger en étoile, sur un plat allant au four, et faire dorer durant quelques minutes. Servir tout de suite. Disposer de petites touffes de persil dans les intervalles de l'étoile.

Fondue au fromage

Il y a plusieurs recettes de fondues. Je vais vous en donner deux. Une d'Ali-Bab, une de Victor Tissot.

La première est assez voisine de celle de Brillat-Savarin.

Elle a un défaut: ce n'est pas une fondue. Cette présence d'œufs, de jus, de truffes, gâte un peu le caractère familial et rustique de ce plat dont les Suisses se délectent dans l'intimité.

Lavez, nettoyez des truffes. Coupez-les en petits dés. Faites-les sauter pendant 5 minutes dans du beurre en les remuant sans cesse.

Salez et poivrez. Puis, retirez-les et mettez-les de côté sur une assiette.

Cassez des œufs, séparez les blancs des jaunes, passez-les séparément au travers d'un linge ou d'un fin chinois afin de retenir les membranes et les germes et battez blancs et jaunes isolément.

Lorsque les blancs seront montés en mousse, incorporez-y les jaunes par petite quantité. Salez, ajoutez du beurre coupé en lames, une masse abondante de fromage râpé et les truffes. Vous obtiendrez ainsi une préparation dont vous vous servirez immédiatement.

Mettez du jus de viande dans un plat en porcelaine un peu profond et allant au feu. Lorsqu'il sera bouillant, versez la préparation dedans et fouettez le tout. Puis, quand le mélange commencera à devenir onctueux, retirez le plat du feu, continuez à fouetter jusqu'à ce que vous ayez obtenu une crème lisse. Ajoutez le reste du jus et le reste du beurre. Poivrez. Remettez le tout sur feu doux et achevez la cuisson lentement, comme pour une crème. Aromatisez avec du jus de citron et servez sur des assiettes chaudes. La fondue doit être absolument homogène sans le moindre grumeau.

Et voici l'autre recette de fondue.

Prenez deux livres de gruyère frais et blanc, coupez-le en petits cubes et placez-les dans une marmite de terre sur un feu doux, avec une roquille de vin blanc par personne.

Surveillez, sans vous laisser distraire par la fumée odorante que dégage le gruyère fondant, et remuez continuellement avec une fourchette de bois, jusqu'à ce que la masse, qui présente alors l'aspect et la consistance d'une crème épaisse et filante, commence à bouillonner.

A ce moment précis, retirez du feu et ajoutez du poivre, mais peu de sel. Puis servez sur un réchaud la marmite et mangez bien chaud.

Les vrais amateurs préparent sur leur assiette de petits cubes de pain frais, qui, piqués à la fourchette, sont plongés et retournés dans la marmite placée au milieu de la table. Chaque petit fragment de pain bien enrobé de crème fumante sans quitter de la fourchette est alors porté à la bouche.

De cette façon, la fondue reste bien au chaud dans le récipient même où elle a été fabriquée.

Deux livres de gruyère suffit pour rassasier de fondue 4 personnes. C'est un plat extrêmement nourrissant et très sain.

D'autre part, un demi-verre à liqueur de kirsch versé dans la marmite ne fait pas mal du tout.

Mauviettes en cerises

Désossez vos mauviettes en ne laissant qu'une patte pour servir de queue. Passez-la dans le milieu du corps. Faites cuire les oiselets dans une casserole avec de l'huile, des fines herbes, des champignons hachés, un peu de sel. Retournez le tout, en ajoutant du jambon coupé en tranches minces et des bardes de lard. Couvrez la casserole et faites cuire à petit feu avec un demi-verre de vin de Champagne. Mettez un peu de coulis, laissez bouillir un moment, dégraissez et passez au tamis, avant de servir sur les mauviettes.

Paupiettes de boeuf au gibier

Etalez sur chaque tranche de faux-filet une couche de pâte faite de perdreau rôti, refroidi et haché, mêlé à de la mie de pain et à de la sauce de cuisson.

Roulez en paupiettes, ficelez, faites revenir pendant un quart d'heure dans le beurre.

Assaisonnez très légèrement avec sel et poivre. Mouillez avec du porto et laissez mijoter pendant une heure.

Retirez les ficelles, dressez les paupiettes sur un plat, masquez-les avec la sauce.

Le fumet du gibier parfume la viande et la sauce, et le tout se marie à souhait.

Croquettes de riz et de pommes de terre

Cuire à l'eau salée 3 grosses pommes de terre. Passer au tamis fin. Faire crever 4 cuillerées à bouche de riz dans une chopine de lait légèrement salé. Mélanger le tout: 2 parties de riz pour 1 partie de pommes de terre.

Laisser refroidir. Faire de petites croquettes ovales, en forme de pommes de terre nouvelles. Passer à la farine et faire dorer à la friture bouillante.

Omelette au boudin

Faire griller du boudin. En enlever la peau. Réserver le sang cuit.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Travailler les jaunes avec le boudin écrasé à la fourchette et de la crème double. Fouetter les blancs pour les rendre mousseux.

Rassembler les deux éléments et faire cuire l'omelette à la poêle.

Cete cuisson doit être incomplète. L'omelette, baveuse et d'une couleur peu seduisante, doit être coulée, et non repliée, sur un plat creux.

Recouvrir la matière d'une couche de purée de pommes de terre à la crème. Faire dorer au four.

Salade d'endives

Couper des endives en morceaux. Y mêler du céleri-rave cuit à l'eau et écrasé, en petite quantité, tout juste assez pour lier les feuilles à l'assaisonnement. Relever celui-ci d'une pointe de moutarde.

Salade d'oignons doux

Faites cuire au four de gros oignons roses. Epluchez-les. Effeuillez-les dans un saladier. Saupoudrez de gros sel. Laissez-les macérer durant une heure.

Agitez-les dans une passoire pour les égoutter.

Préparez une sauce en comptant 2 cuillerées d'huile par cuillerée de vinaigre, poivrez.

Mélangez alors cette salade, dont le goût imprévu et savoureux étonnera vos convives.

Pudding de tapioca aux raisins

Préparer une roquille de lait, 2½ onces de tapioca, 2 onces de sucre, 1½ once de raisins de Corinthe, 1½ de raisins de Smyrne, un œuf entier, 2 jaunes, 2 blancs battus en neige.

Faire cuire le tapioca dans le lait sucré. Y mêler les œufs, jaunes et blancs, et les raisins secs, trempés au préalable dans du Grand Marnier cordon rouge ou dans du Cordial Médoc.

Beurrer un moule. Y verser la préparation. Faire cuire au bain-marie durant une heure.

Démouler froid. Servir avec une gelée de groseilles fondue, additionné de la liqueur employée par la macération des raisins.

On peut, d'ailleurs, tenter ici une combinaison de 2 aromes: le kirsch et l'armagnac, la prunelle et la fine, la crème de vanille des Iles et le cognac. Evitez les liqueurs spiritueuses faites d'herbes.

Crème aux bananes

Ecrasez des bananes bien mûres, voire un peu trop mûres. Coupez des poires bien fermes en petits morceaux. Rafraichissez une crème pâtissière sans arome et peu sucrée.

Servez dans des petits pots à la crème ce mélange, couvert d'une couche confortable de sucre cristallisé mis à la dernière minute.

La crème peut être remplacée par du vin blanc bien parfumé. Son parfum ne nuit pas à celui de la poire et de la banane. Par contre, la crème neutre forme un soutien délicat et docile qui laisse les fruits au premier plan.

Crème aux fruits confits

Faire une crème très épaisse avec une pinte de lait, 4 onces de farine, 4 onces de sucre en poudre, une gousse de vanille. Passer et ajouter 4 œufs entiers, 2 cuillerées de kirsch. Faire un caramel blond et enduire un moule.

Mettre la moitié de la bouilli puis, en pyramide, une demi-livre de fruits confits coupés en morceaux. Verser le reste de la crème. Faire cuire une heure au bain-marie, à feu doux.

Démouler après refroidissement et arroser d'une crème au kirsch.

On peut décorer le gâteau avec les lamelles prélevées sur les écorces de mandarines, alternant avec des lamelles d'angélique.

Tarte aux poires

Préparez une pâte de tarte feuilletée.

Faites une crème pâtissière légèrement aromatisée au rhum ou au kirsch. Disposez-la dans la pâte à tarte.

Au moment de servir, couvrez cette crème de lamelles de poires crues, chaque lamelle devant être à peu près le seizième d'une poire préalablement épluchée.

Sur l'ensemble de ces lamelles vous pouvez jeter un glacis de sirop d'abricot. Dans ce cas, il y aurait intérêt à ce que la crème fut un peu moins sucrée.

Ainsi la tarte deviendra plus classique.

Je ne cache pas que je préfère le flan aux poires crues, sans autre apprêt, ce qui est plus neuf. Et ce qui est plus savoureux aussi, si vous avez pris soin de prendre des poires de différentes espèces, grâce à quoi chaque tranche dégustée est d'un arôme d fférent.

Glace à la vanille sur marrons

Préparez une purée de marrons sucrée et vanillée. Etalez-la sur le fond d'un plat. Semez-la d'amandes grillées ou de cacahouettes. Servez sur ce support une glace à la vanille. Si c'est la saison déjà des mandarines, du zeste de mandarine émincé en parcelles, et répandu sur la purée de marrons fera merveille.

Pommes aux abricots

Préparez deux livres de pommes de reinette, comme pour la charlotte aux pommes ordinaires. Ajoutez deux fortes cuillerées de marmelade d'abricots cal:forniens. Dressez sur un plat d'entremets, en formant un petit dôme. Fouettez 2 blancs d'œufs très fermes. Ajoutez du sucre en poudre. Couvrez les pommes, avec vos blancs, d'une couche au four. Quand l'ensemble est coloré d'une teinte blonde, servez.

Meringues aux poires

Faites des meringues de la grosseur d'une madeleine. Creusez-les pour loger dans chacune une demi-poire crue coupée en 2 quartiers épluchés et épépinés.

Faites cette préparation au moment de servir, en modelant votre meringue de manière qu'elle se referme et adhère au fruit.

Prendre soin d'employer les poires qui sont les plus parfumées, et de les glacer, ou tout au moins de les laisser se rafraîchir à la glacière. Garnir les coques à la dernière minute à raison de deux quarts de poire par méringue.

CONSEILS UTILES

Recette de poudre à détacher. — On prend de la magnésie calcinée que l'on dessèche complètement dans un fourneau de cuisine. Après refroidissement on la mêle à la benzine, de façon à en faire une pâte sèche. Cette masse friable est conservée en flacon: Pour enlever une tache, on étend une couche de quelques millimètres de poudre et l'on frotte avec le doigt. On enlève en brossant. Recommencer plusieurs fois pour les taches anciennes.

Nettoyage des papiers peints. — Voici un moyen très simple pour entretenir les papiers de votre appartement: pétrissez une boule de pâte à raison de deux tiers de farine et d'un tiers d'eau. Vous vous servez de cette boule élastique mais non adhérente comme d'une éponge, lorsqu'elle est sale extérieurement vous la repétrissez.

Quand le four est trop chaud, placez-y une terrine d'eau froide, la vapeur qui s'en élèvera empêchera le contenu du four de brûler."

Pour donner au bois blanc l'aspect du palissandre. — Faites dissoudre dans de l'eau tiède de l'hypermanganate de potasse jusqu'à saturation. Cette solution sera étendue avec un

(*suite page 16*)

A propos du vin

Regnard, dans un vers fameux, dit la place que tient le vin dans la joie de vivre:

C'est mourir tous les jours que de vivre sans vin.

Et Voltaire écrivait à d'Alembert:

"Je ne connais de sérieux, ici-bas, que la culture de la vigne."

•

Des puritains anglo-saxons prétendaient, un jour, que boire du vin était un péché.

Il eût été facile de leur répondre que si Jésus avait tant chéri l'eau, il ne l'eût pas changée en vin aux noces de Cana; qu'il n'eût pas dit en montrant le vin: "Ceci est mon sang", et qu'il n'eût pas ajouté qu'on en boirait au paradis.

Comme on chantait en France:

Le vin est nécessaire,
Dieu ne le défend pas.
Il eût fait la vigne amère,
S'il eût voulu qu'on n'en bût pas!

•

Voici l'épitaphe qui a été composée pour notre buveur national Raoul Ponchon, membre de l'académie Goncourt:

Un buveur que rien n'égala
Gît, fort marri, sous cette pierre.
C'est la première fois qu'il a
Remplacé le vin par la bière.

L'une des plus belles histoires que le vin ait inspirées est celle de ces deux excursionnistes visitant l'Alsace. Ils se rendaient à Hammerschwir, réputé pour ses crus fameux de vins du Rhin. Après quatre heures de marche à travers la montagne et les sapins, soufflant, suant et tirant la langue, ils aperçoivent une source. Leur premier mouvement est de s'y précipiter. Mais ils se regardent, et l'un d'eux dit:

—Ce serait dommage d'abîmer une si belle soif.

Et, sans boire, ils reprennent leur marche vers la cité du vin...

•

"Vin qui mousse, esprit qui pétille!" dit le proverbe.

Après ses victoires de Steinkerque et de Nerwinde, le maréchal de Luxembourg fut reçu en audience solennelle à la cour de Louis XIV. Ce jour-là, il s'était abominablement grisé. En montant vers le trône, il tituba et tomba lourdement. Il eut la présence d'esprit de déclarer:

—Et me voici tout naturellement aux pieds de Votre Majesté!

Conseils utiles *(voir page 14)*

pinceau sur le bois jusqu'à ce que l'on obtienne la nuance désirée. Laver ensuite à grande eau les objets teints, les laisser sécher, les huiler et les polir.

Taches de peinture à l'huile. — S'enlèvent à l'essence de térébenthine ou à l'alcool et ensuite les traces disparaissent au lavage.

Taches de bougie. — appliquez un papier de soie sur la tache et repassez au fer chaud, lorsque le papier de soie ne sera plus taché la tache de bougie aura entièrement disparu.

Objets émaillés. — On restaure les rayures sur vernis ou émail en les frottant avec des tampons de flanelle imbibés d'huile de lin additionnée de potée d'étain ou de pierre ponce impalpable.

Défense de la langue française

par Lancelot

Nul n'ignore qu'entre politiques les injures verbales ou écrites les plus ignobles, les accusations de crimes à faire frémir la nature (qui ne s'émeut pourtant point aisément) ne signifient rien de plus que: "Nous ne sommes pas tout à fait du même avis, il s'en faut au moins d'un iota." Mais ces violences ne sont rien au prix de celles qu'échangent les personnes qui diffèrent d'opinion sur un point de grammaire.

Un de nos lecteurs me fait le signe de détresse. Il est, me dit-il, "bafoué, honni, vilipendé par plusieurs de ses amis."—Seigneur, gardez-moi de mes amis; pour mes ennemis, je m'en charge.—Ce n'est pas le Seigneur, c'est moi-même que notre lecteur invoque en cette extrémité: j'en suis confus, mais peut-on résister à une prière si flatteuse?

D'autant qu'à lire cette première phrase, j'ai tout de suite flairé l'homme qui sait son français. Remarquez la propriété, l'heureux choix des mots, et cette progression ascendante: *bafouer* signifie moquer, mais lourdement, à l'allemande, et provient, en effet, d'un radical germanique, *baf* (lèvre), le même, j'imagine, qui a donné *bâfrer*, bien que, selon Littré, l'origine de ce terme populaire soit inconnue. On commence par se moquer des gens; puis, comme l'arme du ridicule n'est plus, hélas! mortelle, on essaye de les déshonorer. Le mépris ne vient qu'ensuite, car il n'est point, par le temps qui court, une conséquence absolument nécessaire du déshonneur. On voit des gens notoirement déshonorés qui ne s'en portent pas plus mal; et Madeleine Brohan, qui avait tant d'esprit, n'écrivait-elle point—par anticipation—sur un album: "Il n'est aucune personne sensée qui ne préfère infiniment le déshonneur à la mort"? Le mépris vient donc en dernier lieu, et par surcroît.

Mais pourquoi mon correspondant est-il bafoué, honni, vilipendé par plusieurs de ses amis? "Parce que, m'écrit-il, je refuse obstinément de prononcer "békeunn" le mot *bacon*. Je soutiens que, le mot *bacon* étant français, je n'ai aucune raison de l'estropier sous prétexte que les Anglais le défigurent. Et j'invoque le témoignage du *Roman de Renard*, dont je ne possède malheureusement pas le texte original, mais seulement l'édition revue par Paulin Pâris. Il y est longuement question des bacons d'Ysengrin, à une époque où l'on ne peut même pas dire qu'il existât à proprement parler une langue anglaise. Et cependant, je ne réussis à convaincre personne."

C'est le contraire qui m'étonnerait. Les moqueurs sont souvent moqués, mais ils le savent et, comme ils détestent ça, ils nient effrontément l'évidence, plutôt que de se résigner à cette juste humiliation. Je les entends d'ici répliquer à mon correspondant qui n'en peut mais: "A quoi bon se faire remarquer? Tous les gens qui ne savent ni A ni B, mais qui savent vivre, disent "békeunn". C'est le bon usage. On vous prendra pour votre cuisinière si vous dites "bacon". Grave erreur, par parenthèse; car la mienne, n'ayant jamais ouï-dire que "békeunn" chez son marchand de délicatesses, dit comme tout le monde et, quand elle a lieu de l'écrire, adopte une orthographe phonétique. Je ne saurais l'approuver et j'écris, également comme tout le monde, "bacon"; de même—j'en demande pardon à notre collaborateur et ami Jacques Boulenger—je n'ai jamais pu me résoudre à écrire un "coquetel", et je me permets de trouver, au surplus, que la question de *coquetel* ou *cocktail* n'offre pas ombre d'intérêt.

En revanche, la prononciation de *békeunn* ou de *bacon* n'est nullement indifférente. Il est toujours gai de mettre aux snobs le nez dans leur prétentieuse ignorance et, si je puis me permettre d'arranger un vers de La Fontaine, c'est double plaisir de bafouer un bafoueur. (Pardon pour le néologisme: *bafoueur* n'est pas dans les dictionnaires. Tant pis! Je l'invente: c'est bien mon tour.)

Que d'ailleurs mon correspondant ne se fasse aucune illusion: ni lui ni moi n'y pouvons rien. Les gens qui veulent qu'on sache qu'ils savent l'anglais continueront à dire "des œufs *békeunn*" les cuisinières à l'écrire, et il ne faut pas compter sur les rieurs, qui ont une préférence pour le mauvais côté.

Puisque nous en sommes aux échanges de mots d'une rive à l'autre du *channel*, je veux répondre à une lettre — dirai-je: un peu naïve? —que j'ai reçue environ la fin du mois dernier. La voici:

"Monsieur, si ce n'est pas abuser de votre obligeance, voulez-vous avoir celle de me dire pour quel motif on a unanimement adopté le genre masculin pour *week end*, qui signifie clairement fin de semaine?"

Je vais peut-être étonner beaucoup mon correspondant ou ma correspondante (qui signe, chose curieuse, d'un nom anglo-saxon): l'adverbe "clairement" ne me semble pas heureux ici. Il est "certain" que *week-end* signifie "fin de semaine", cela n'est "clair" que pour les personnes qui savent que *week* signifie *semaine* et que *end* veut dire *fin*. Lorsque l'on emprunte un mot tel quel à une langue étrangère, il est naturel de n'en pas modifier le genre: or *end* est du neutre en anglais. Le cas n'est plus le même lorsque le mot emprunté se prononce à peu près comme le mot français qu'il signifie, et n'en diffère que par l'orthographe. Ainsi *party* est du neutre: il ne me paraît pas moins choquant de dire "un garden-party", malgré l'*y*. Il n'y a, naturellement, pas de règle: cela est

affaire de tact,—la chose du monde la plus mal partagée. Répéterai-je une fois de plus un conseil que j'ai déjà maintes fois donné? Parler français en français, n'employer de mots étrangers, même anglais, que faute d'équivalents français.

Ainsi, je me fais bien volontiers l'écho d'une protestation véhémente que vient de m'adresser un ancien officier de marine, au lendemain d'un débat parlementaire où notre Compagnie Transatlantique a été couramment traitée de *French Line*. J'avoue que c'est passablement scandaleux, outre le ridicule. Mais, si nous avons tort, en l'occurrence, d'emprunter ces mots à la langue de Shakespeare et de M. MacDonald, au lieu de nous contenter de celle que parlait Racine et que parle M. Georges Leygues, nous ne pouvons du moins leur reprocher d'usurper la nationalité anglaise. Ce n'est point, paraît-il, le cas du mot *yacht* que nous prononçons à l'anglaise et qui serait, un autre correspondant me l'affirme, d'origine hollandaise ou scandinave.

J'avoue humblement que je ne m'en doutais pas: il n'y a pas de honte, je ne suis pas le seul; mais quel plaisir d'apprendre qu'il faut prononcer *iak*, comme il faut prononcer *cari* et *bacon!* Depuis que j'en suis informé, voilà huit jours à peine, je ne suis pas encore blasé de ma science nouvelle, je guette les occasions d'en faire parade, et je raconte à qui veut m'entendre que je viens de faire une croisière en *iak*, que nous avons eu tous les jours des œufs *bacon* au premier déjeuner, et que le chef du bord faisait merveilleusement le poulet au *cari*.

Mes tentatives pour redresser et, si j'ose dire pour refranciser la prononciation française n'ont pas plus de succès que jadis celles du charmant Théodore de Banville, qui prétendait que l'on dît Cha-kès-pé-are, ou celles d'un de mes professeurs d'histoire, qui affectait de dire: "La bataille de Bé-a-chi-hé-ad." Ils avaient tort tous deux, moi j'ai raison; mais cela n'y fait ni chaud ni froid.

La même personne qui m'a appris à prononcer *iak* correctement ne craint pas de s'en prendre au style de l'administration et me demande ce qu'on peut bien vouloir dire quand on parle d'artillerie *antiaérienne*. "Antiaérien, m'écrit-elle, signifie contre l'air, si je ne m'abuse. Alors, si cette administration était conséquente avec elle-même—il est vrai que ce ne serait plus une administration,—elle devrait dire artillerie antimarine pour artillerie navale, et artillerie antiterrestre pour celle dont les objectifs sont à terre, l'artillerie ordinaire en un mot."

Le fait est qu'il faut que le français moyen ait perdu le sens du comique ou le simple bon sens, pour ne s'être pas aperçu d'abord qu'artillerie antiaérienne est déplacé partout ailleurs que dans don Quichotte, au chapitre des moulins à vent.

"Ne pourriez-vous, ajoute ce hardi critique de l'administration, attirer dans le *Temps* l'attention de l'ancien professeur qu'est M. Daladier sur cette faute grossière, afin d'en obtenir la suppression."

Ah! je ne demande pas mieux, mais c'est bien par manière d'acquit. Je sais, par une expérience qui date de près de trois siècles, que le cas est désespéré. L'administration de l'ancien régime avait aussi son vocabulaire, dont la fantaisie paraîtrait sans doute fort timide aux grands commis de la troisième République, mais qui n'était déjà pas bien joli. Louis XIV lui-même, qui pouvait tout, n'y pouvait rien. Si le Grand Roi s'était avisé de dire *Nous voulons*, l'administration aurait *répondu Je ne veux pas*, et ce singulier, contre les règles de la grammaire, l'aurait emporté sur ce pluriel.

Que dis-je? L'administration se serait gardée de répondre et elle aurait opposé à la volonté royale sa force d'inertie, qui est la même à toutes les époques de notre histoire. Je ne doute pas un instant de la compétence ni du bon goût de M. le président du conseil; mais, s'il jugeait à propos de se faire attribuer les pleins pouvoirs pour réformer le style de l'administration, il y perdrait son latin, et même son français.

Je ferai la même réponse à un ancien capitaine de corvette, qui, au sujet du genre masculin donné aux noms de bateaux, quel que soit le sexe de leur patron, m'écrit: "Pour en finir avec cet usage idiot (je cite), ne suffit-il pas que vous demandiez: 1°. à M. le ministre de la marine de prendre un arrêté qui l'interdise formellement dans tout rapport verbal ou écrit de la marine militaire; 2°. à M. le ministre de la marine marchande de faire inscrire de chaque côté de l'étrave et à l'arrière du plus grand de nos paquebots: LA *Normandie?*'

Eh! non, il ne suffit pas que je le demande, et si, par impossible, je l'obtenais, cela pourrait devenir dangereux; car les amateurs d'abréviations se mettraient aussitôt à dire: "LE LA *Normandie*", nous serions bien avancés!

Non, je le répète, il n'y a rien à faire. Telle est aussi l'opinion du secrétaire de la délégation suédoise à la conférence du désarmement, qui veut bien me communiquer un document officiel, "Propositions de la délégation française", où le mot aéronef est, naturellement, partout censé masculin.

"J'en ai été, m'écrit-il, fort surpris; mais j'ai pensé qu'il devait y avoir une raison qui m'échappait. Peut-être, me disais-je, que la nef, c'est la nef d'une église, ou la nef de Paris qui *fluctuat nec mergitur*, tandis que le nef, le nef, eh bien, cela doit être autre chose: il est bien rare que les Français se servent d'une expression sans savoir pourquoi."

Voilà un compliment fort gracieux, mais que nous ne méritons guère. Nous ne ferions pas mal de demander parfois des leçons de français aux étrangers, qui, eux, le savent, parce qu'ils l'ont appris.

—*Le Temps, Paris.*

Dictionnaire de gastronomie joviale

(par Robert-Robert & Gaston Derys)

Abatis

S'entend des ailes, des pattes, du cou, du foie et du gésier d'une volaille. Tous ces accessoires, soigneusement recensés comme l'indique la Sagesse des Nations, qui préconise le numérotage des abatis, font un excellent ragoût, quand ils voisinent avec du beurre, des champignons, du thym, du laurier, du basilic, du bouillon, des navets et trois clous de girofle piqués en triangle sur un oignon.

Abeille

Sœur ailée du gastronome, non seulement pour le miel, qu'elle dépose dans les ruches, mais pour celui qu'elle vient butiner sur nos lèvres. Les propos de table sont charmants, empreints d'une jovialité embaumée. Fleurs d'esprit, de sagesse et de goût, douces comme le miel et comme lui lénifiantes et limpides. Tous les poètes, hélas! ne sont pas gastronomes, mais tous les gastronomes sont poètes.

Affiner

Perfectionner, rendre plus pur.

On affine une confiture en en retirant l'écume exquise et dangereuse.

On affine un fromage sec en le mettant à la cave, sur une chaude couche de foin.

On affine sa langue, avant le dîner, par la lecture du menu, l'échange de savoureux commentaires avec les autres convives et, parfois, un verre de vieux porto d'origine.

Aiglefin ou églefin

Poisson de mer, propre parent de la morue, comme on s'en doute. L'églefin se camoufle adroitement. Fumé et aplati, il se pare du titre de haddock, et prend des airs aristrocratiques, comme un vulgaire aigrefin se mue en financier.

Aile

Morceau de choix dans la volaille. Je n'en ai jamais mangé. Quand j'étais enfant, l'aile, à table, était pour les parents. Quand je suis arrivé à l'âge d'homme, l'habitude s'était prise de donner l'aile aux enfants. Maintenant que je suis très vieux, on me donne bien l'aile, mais je ne sais plus la décortiquer, parce que ma vue baisse.

Alors je m'en rapporte au jugement des autres.

Il est en tout cas recommandé de manger le blanc de poulet chaud et le noir froid. Principe trop souvent oublié.

Aileron

Grosse nageoire des requins, dont ils se servent comme de petits bras.

Les Chinois mangent l'aileron à l'huile, avec des petits chiens de lait comme garniture et de l'alcool de poivre rouge. On dit que c'est un régal peu commun. Mais on dit tant de choses.

Ailloli

Merveille des merveilles, et, comme toutes les merveilles, méconnue. L'ailloli est une mayonnaise à l'ail, et non point un mets. On le sert avec des légumes bouillis, présentés entiers, pommes de terre, carottes, navets, raves, gros haricots verts et une queue de morue fortement salée. On fait du tout une pâtée qui garnit assez bien l'estomac. Après celà, que les mouches tombent mortes dans la salle à manger, qu'on emporte sur des civières les convives qu'importe. L'ail a remporté sur les timides, les médiocres, les gastralgiques, une victoire de plus.

Ale

Bière anglaise, blonde et légère, et si blonde qu'elle a contribué à la fortune de cette expression: *avoir du blond dans l'ale.*

Alouette

Petit oiseau gaulois, français, national.

On le mange rôti, en salmis, en pâté. Quand on est à table il vaut mieux ne pas suivre à la lettre le proverbe et n'attendre pas que l'alouette vous tombe rôtie dans la bouche. Il faut l'attaquer à la fourchette et au couteau.

On ne dit pas, quand on a trop mangé: je suis gonflé jusqu'à l'alouette, mais jusqu'à la luette.

Amphore

Carafe antique. On y versait le vin des outres et on les passait aux convives. Comme elles étaient pointues à leur base, on ne pouvait les poser sur la table et il importait donc de les vider d'un trait.

L'histoire nous apprend qu'à Rome les sénateurs avaient droit, sous Auguste, à mille amphores pour leur usage personnel. Mille bouteilles par sénateur. De nos jours, aucun d'eux n'y résisterait.

Ananas

Fruit exotique, cultivé en Floride, aux Antilles, dans quelques îles fortunées d'Océanie.

Il est connu en France depuis 1733. Louis XIV donna, histoire de rire, deux petits œilletons désséchés d'ananas à M. Le Normand, directeur du potager de Versailles, qui les mit en terre avec scepticisme. Le miracle est qu'ils poussèrent. Le Roi les trouva exquis et toute la Cour à sa suite. Ainsi, nous devons les pommes de terre à Louis XVI et les ananas à Louis XV. Qui osera après celà médire de l'Ancien Régime.

Les ananas se mangent frais chez les princes de finance, et en conserves chez les autres mortels. Le kirsch leur est un adjuvant précieux. La crème et surtout le sirop d'ananas sont à recommander.

Anchois

Petit poisson de mer à dos argenté, dont la bouche est si grande qu'elle s'ouvre jusque derrière les yeux.

Scaliger, gourmand inattendu, préconise la salade d'anchois. On en fait des tartes, des sandwichs, un affreux condiment appelé beurre d'anchois et des conserves salées, d'ailleurs médiocres. L'anchois est réputé comme apéritif. Il donne en tout cas une irrésistible envie de boire, pour effacer immédiatement ce goût abominable.

Angélique

Ombellifère à forte tige, semblable à la cigue. On raconte que Socrate était très friand d'angélique et qu'on put ainsi, par une innocente superficherie, lui faire avaler le poison, alors qu'il croyait boire un coup de sa liqueur préférée.

L'angélique confite est excellente. Elle corrige l'haleine forte et permet des petits dessins couleur d'émeraude sur les gâteaux et le pain d'épice.

Apéritif

Breuvage destiné à ruiner l'appétit.

Appétit

Le plus beau programme, le plus charmant idéal.

L'appétit vient. Dieu merçi, en mangeant, et non par voie d'apéritifs. Il est le régulateur et le baromètre. C'est comme pour le bâtiment, quand il va, tout va.

Apprêt

Tout ce qui sert à assaisonner les viandes: épices, aromates, parfums, fanfreluches, fards, sauces, légumes, cold-cream, citron, rouge, etc... selon les cas et les espèces.

Asperge

Légume de la famille des asparaginées, rameau de la branche bien connue des liliacées.

Les asperges vertes sont délicieuses avec une sauce vinaigrette, les asperges blanches ou violettes ont un aspect inavouable et un goût médiocre. Elles sont tributaires de la farineuse sauce blanche.

Les asperges ont une façon bien particulière de se rappeler au consommateur quelques heures après le repas.

(*à suivre au prochain numéro*)



EXIGEZ

La fameuse Marque
de
renommée mondiale:

MARTINI & ROSSI

TURIN

Le seul recommandé par les experts barmen

Indispensable pour faire les bons Cocktails

N'acceptez pas de substitut

Excellent comme Apéritif



Demandez MARTINI & ROSSI

DEUX SIÈCLES DE RENOMMEE MONDIALE

